Liệu pháp hóa giải những ẩn khuất về tâm lý

Kiến Văn, Lý Chủ Hưng

Book IV of Tư vấn tâm lý học đường



calibre 1.35.0





TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

Liệu pháp hóa giải những ẩn khuất về tâm lý

Biên soạn: Kiến Văn - Lý Chủ Hưng



Chương 1. TỔNG QUAN VỀ TƯ VẤN TÂM LÝ





Bài 1. KHÁI NIỆM VỀ TƯ VẤN TÂM LÝ



I. CÁC QUAN ĐIỂM VỀ TƯ VẤN TÂM LÝ

Nói đến tư vấn tâm lý (Psychological Counselling), trong suy nghĩ của nhiều người lập tức xuất hiện cảnh tượng: trong một căn phòng yên tĩnh, an toàn, một người tư vấn (NTV) am hiểu tâm lý, ăn nói dõng dạc, đang an ủi, đồng tình, ủng hộ, kiến nghị, khuyên bảo thành thực, cung cấp thông tin cho những người đang buồn bã ưu tư, giúp đối tượng được tư vấn (ĐTĐTV) như bước ra khỏi bóng tối, trút bỏ được cơn sầu não, vui vẻ yêu đời trở lại. Đúng vậy, tư vấn tâm lý thực sự là một quá trình giúp đỡ những người bị khủng hoảng về tinh thần, vượt qua những khó khăn tâm lý trước mắt. Muốn hiểu đúng về tính chất và nội hàm của tư vấn tâm lý, trước hết cần hiểu rõ những quan điểm về tư vấn tâm lý.

Quan điểm 1: Tư vấn tâm lý chính là quá trình cung cấp thông tin.

Từ “tư vấn”, xét về mặt ngữ nghĩa, có nội hàm

rất rộng. Nó có ý nghĩa cung cấp thông tin, làm rõ những điều nghi hoặc, uẩn khúc, đưa ra những lời khuyên chân tình. Rất nhiều ngành nghề và lĩnh vực có sử dụng từ "tư vấn", như tư vấn quản trị, tư vấn pháp luật, tư vấn hành chính, tư vấn chính sách, tư vấn du học... nhưng có sự khác biệt giữa tư vấn tâm lý và các loại tư vấn khác về mặt thông tin. Tư vấn tâm lý nhấn mạnh sự thông hiểu tình cảm và quan hệ có tổ chức giữa nhân viên tư vấn và khách hàng để giải quyết vấn đề.

Quan điểm 2: Tư vấn tâm lý chính là việc giải quyết vấn đề thay cho người khác.

Đúng vậy, ĐTĐTV khi gặp khủng hoảng về tinh thần mà bản thân không cách nào giải quyết, họ thường tìm đến NTV để được giúp đỡ, để lấy lại trạng thái bình thường. Đó chính là nội dung chính của tư vấn tâm lý. Nhưng phải chăng vì thế mà ĐTĐTV bị động, chỉ ngồi im chờ đợi nhà tư vấn đưa cho liều "tiên dược" để trị "tâm bệnh" của mình. Trên thực tế, NTV rất coi trọng sự cố gắng và ý nguyện của ĐTĐTV, khẳng định ĐTĐTV có đủ khả năng và tiềm năng để tự mình giải quyết vấn đề, trong khi NTV chỉ đóng vai trò là "bà đỡ", chứ không thể "đẻ thay" cho ĐTĐTV.

Quan điểm 3: Tư vấn tâm lý chính là an ủi, đồng tình với ĐTĐTV, đưa ra kiến nghị, lời khuyên thành thực cho ĐTĐTV.

Trong cuộc sống thường ngày, mỗi khi chúng ta lâm vào hoàn cảnh éo le, bạn bè người thân thường đến an ủi, cảm thông, khuyên bảo chúng ta. Sự giúp đỡ này mang lại hiệu quả nhất định. Nhưng trong tư vấn tâm lý, sự nhiệt tình này thường không được khuyến khích sử dụng. Nguyên nhân là ở chỗ quá bình đẳng về địa vị giữa người giúp đỡ và người được giúp đỡ, nó không quan tâm khách quan đến nhu cầu và ý nguyện của người được giúp đỡ. Điều này ngược với tôn chỉ và nguyên tắc của tư vấn tâm lý.

Quan điểm thứ 4: Tư vấn tâm lý chính là hướng dẫn dạy bảo

Các nhà tư vấn trị bệnh tinh thần thường có trình độ học vấn và chuyên môn nhất định. Điều này dễ dàng khiến nhiều người nghĩ rằng họ có đủ năng lực làm một người thầy bị khủng hoảng về tinh thần, có trách nhiệm vạch rõ những sai trái, quy hoạch cuộc đời cho họ. Một số NTV coi đó là vinh dự, là trách nhiệm. Nếu cho rằng việc đưa ra lời khuyên hay kiến nghị là đi

ngược với nguyên tắc và tôn chỉ của tư vấn tâm lý, thì hướng dẫn dạy bảo có ý chỉ ĐTĐTV là vô tri vô năng. Kết quả là, ngoài việc làm nổi bật tính ưu việt của NTV, nó lại làm tổn thương đến lòng tự trọng của ĐTĐTV.

Quan điểm thứ 5: Tư vấn tâm lý chính là quá trình phân tích có tính logic.

Để tránh tình trạng NTV bị cuốn vào tình cảm trước ĐTĐTV mà không bứt ra được, có người cho rằng NTV cần phải "đứng ngoài cuộc", giữ vững lập trường khách quan của mình, suy xét đúng theo sự việc, bằng kiến thức chuyên môn và kinh nghiệm phong phú để phân tích cặn kẽ, rạch ròi những vấn đề của ĐTĐTV, đồng thời đưa ra kiến nghị hợp tình hợp lý. Tất nhiên, nếu bị cuốn vào tình cảm mà không tự bứt ra được sẽ gây cản trở đến tiến trình tư vấn, nhưng nếu quá cứng nhắc đoạn tuyệt với tình cảm, chỉ biết suy xét theo sự việc khách quan, cho dù có chặt chẽ logic; phán đoán chuẩn xác, lời khuyên trọn vẹn, thì kết quả cũng chỉ là "lời nói gió bay", hoàn tòan thờ ơ với nguyện vọng, cảm giác và động lực của ĐTBTV.

II. TƯ VẤN TÂM LÝ - ĐỊNH NGHĨA VÀ ĐẶC TRƯNG

Sau khi nắm rõ những quan điểm về tư vấn tâm lý, chúng ta hoàn toàn có thể đưa ra định nghĩa về nó. Nhưng vấn đề không hề đơn giản như vậy. Có thể là do nội hàm của tư vấn tâm lý quá rộng, các học giả ở những góc độ khác nhau đã đưa ra định nghĩa cũng rất khác nhau, nhưng vẫn "chưa có một định nghĩa nào được sự công nhận của những người làm công tác chuyên môn, cũng như không có một định nghĩa nào phản ánh được nội dung phong phú về tư vấn và công việc trị liệu một cách ngắn gọn, dễ hiểu", (theo Tiền Danh Di, 1994). Dưới đây là một số định nghĩa về tư vấn tâm lý của các học giả:

"Tư vấn tâm lý là quá trình tiếp xúc một cách trực tiếp, liên tục với một cá nhân nào đó, cố gắng làm thay đổi hành vi và thái độ của anh ta, giúp anh ta ổn định tinh thần". (C.R.Rogers, 1942);

"Tư vấn tâm lý là một loại quan hệ xã hội nhằm đạt đến một quá trình hỗ trợ, quá trình giáo dục và quá trình phát triển". (D.R.Riesman, 1963);

"Tư vấn tâm lý là một loại quan hệ xã hội, trong mối quan hệ này, nhà tư vấn đưa ra điều kiện hoặc không khí tâm lý nhất định, nhằm làm cho

ĐTĐTV thay đổi, tự lựa chọn và giải quyết vấn đề của chính mình, đồng thời hình thành nên một cá tính độc lập có trách nhiệm, từ đó trở thành một người tốt, một thành viên tốt của xã hội". (C.Patterson, 1967);

"Tư vấn tâm lý là quá trình vận dụng những phương pháp tâm lý học giúp đỡ ĐTĐTV tự lập tự cường thông qua một mối quan hệ nào đó". (Tiền Danh Di, 1994);

"Tư vấn tâm lý là quá trình vận dụng phương pháp và lý luận liên quan đến khoa học tâm lý, bằng cách giải tỏa, tư vấn những vấn đề tâm lý của ĐTĐTV để hỗ trợ và tăng cường tâm lý phát triển lành mạnh, thúc đẩy phát triển cá tính và phát triển tiềm năng". (Mã Kiến Thanh, 1992).

Nhìn chung các định nghĩa về tư vấn tâm lý của các học giả trên, mặc dù bề ngoài có những điểm khác nhau, nhưng sự khác biệt và đối lập không đáng kể, mà có nhiều điểm tương đồng. Ví dụ, tư vấn tâm lý là quá trình xây dựng các mối quan hệ xã hội, tư vấn tâm lý là quá trình giúp đỡ người khác, tư vấn tâm lý là quá trình vận dụng phương pháp và lý luận tâm lý nhằm giúp ĐTĐTV thay đổi về tâm lý và hành vi của

mình,... Trên cơ sở đó, chúng tôi cũng thử đưa ra một định nghĩa về tư vấn tâm lý như sau:

Tư vấn tâm lý là quá trình nhân viên chuyên môn vận dụng nguyên lý và kỹ thuật tâm lý học nhằm giúp ĐTĐTV tự vực dậy bản thân mình.

Định nghĩa này bao gồm các đặc trưng sau:

Đặc trưng thứ nhất: Tính chất của tư vấn tâm lý chính là yếu tố tâm lý của nó. Bao gồm ba yếu tố cơ bản: ĐTĐTV, nhân viên tư vấn và phương pháp tư vấn. Trước hết về ĐTĐTV tâm lý, đó là các vấn đề tâm lý của ĐTĐTV, bao gồm những trở ngại về tâm lý như: uất ức, căng thẳng; những trở ngại về hành vi như: cưỡng bức, nghiện ngập; trở ngại về nhân cách như: biến chất, phản xã hội,... và cả những trở ngại về nhận thức như: bảo thủ, tính cứng nhắc. Tuy vậy, những vấn đề mà ĐTĐTV mang đến thường không phải vấn đề tâm lý thuần túy, chúng thường liên quan đến những sự kiện thực tế của cuộc sống, có thể liên quan đến pháp luật, chính trị, kinh tế, văn hóa, tư tưởng đạo đức và nhiều lĩnh vực khác. Nhưng nhà tư vấn thường chỉ quan tâm và xử lý những vấn đề thuộc tầng diện tâm lý, hay nói cách khác là giúp ĐTĐTV tự điều chỉnh tâm

lý và thích ứng tâm lý. Thứ hai, về nhân viên tư vấn (người làm công tác tư vấn, NTV) phải là người được đào tạo huấn luyện tâm lý học chuyên môn. Mặc dù có một số hoạt động khác cũng mang lại hiệu quả tương tự, như sự an ủi và khích lệ của bạn bè người thân, nhưng không thể nói họ là người cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý, bởi vì người giúp đỡ ở đây chưa được đào tạo chuyên môn về tâm lý học. Liên quan đến tư cách NTV sẽ được nói rõ ở phần sau. Thứ ba, phương pháp tư vấn chính là những nguyên tắc và kỹ thuật tâm lý học. Cho dù một số biện pháp hành chính, chính trị, kinh tế, pháp luật,... cũng có thể làm giảm nhẹ hoặc giải quyết tạm thời những vấn đề tâm lý của ĐTĐTV, nhưng “tâm bệnh” cần có “tâm dược” để trị. Nhân viên tư vấn cần vận dụng rất nhiều nguyên tắc của tâm lý học, những sách lược tư vấn nhất định, sử dụng phương pháp và kỹ thuật tâm lý học một cách hợp lý, để giúp ĐTĐTV nhận ra được chính mình và hoàn cảnh thực tại; từ đó nhận ra tính hiệu quả và ý nghĩa của hành vi mình, đưa ra sự lựa chọn đúng đắn và cuối cùng đạt đến mục tiêu tự cứu lấy mình.

Đặc trưng thứ hai: Mục tiêu căn bản của tư vấn tâm lý là tự cứu lấy mình. Mọi người đều công

nhận rằng, tư vấn tâm lý là một quá trình giúp đỡ người khác, nhưng bản thân sự giúp đỡ đó không phải là mục đích, mà thông qua sự giúp đỡ của NTV. ĐTĐTV thu được kết quả trưởng thành về tâm lý, cho dù sau này còn gặp lại vấn đề tương tự cũng có thể tự mình giải quyết - đó mới là mục đích của tư vấn tâm lý. Lấy ví dụ, trước đây có một cô sinh viên đến để được tư vấn, vấn đề của cô là việc gần đây bạn trai tỏ ra lạnh nhạt với cô; cô phân vân không biết có nên chia tay với anh ta hay không, cô rất cần lời khuyên của nhà tư vấn. Về việc này, NTV không thể đưa ra chủ ý một cách tùy tiện. Lúc này bất kể là lời khuyên chia tay hay tiếp tục đều không thể giúp cô ấy thoát ra hoàn cảnh "càng vò càng rối" này. Hơn nữa với bất kì kiến nghị nào cũng không thể giúp tâm lý cô ta trưởng thành và ổn định trở lại, ngược lại còn có thể làm cho tính ỷ lại của cô ta tăng lên, cách làm đúng đắn hơn là lắng nghe những khắc khoải của cô ta, cuối cùng dùng lý trí để đưa ra sự lựa chọn. Vì thế có người hiểu một cách đơn giản rằng, tư vấn tâm lý chính là quá trình giúp đỡ người khác tự cứu lấy mình. Điều này không phải là không có lý.

Đặc trưng thứ ba: Tư vấn tâm lý là quá trình

giúp đỡ người khác, thông thường nó phải dựa vào việc xây dựng mối quan hệ xã hội lành mạnh, thông qua sự trao đổi hoặc đánh giá, trắc nghiệm tâm lý ĐTĐTV, xác định mục tiêu tư vấn với ĐTĐTV, lựa chọn nghệ thuật và sách lược can thiệp một cách hợp lý, thực thi, cuối cùng là đánh giá hiệu quả tư vấn. Nên nhớ rằng, mỗi lần tư vấn đều chịu sự ràng buộc về mặt thời gian (thông thường một cuộc tư vấn kéo dài từ 40 đến 60 phút), vì thế tư vấn tâm lý hiếm khi trong một thời gian ngắn có thể trị dứt hẳn "tâm bệnh" cho một người, cho dù ĐTĐTV rất đơn giản. Đa số người đến tư vấn đều nhiều hơn một lần, thậm chí có người phải đến hàng chục lần.

III. MỐI QUAN HỆ GIỮA TƯ VẤN TÂM LÝ, TRỊ LIỆU TÂM LÝ VÀ PHỤ ĐẠO TÂM LÝ

1. Quan hệ giữa tư vấn tâm lý và trị liệu tâm lí

Nói đến tư vấn tâm lý không thể không nói đến trị liệu tâm lý (psychotherapy). Cũng giống như tư vấn tâm lý, trị liệu tâm lý ít khi được định nghĩa một cách xác đáng, mỗi học giả đều có cách nhìn nhận của riêng mình đối với vấn đề trị liệu tâm lý.

Các định nghĩa dưới đây sẽ cho chúng ta thấy điều đó.

"Trong quá trình trị liệu, một người mong muốn tiêu trừ được chứng bệnh hoặc giải quyết những trắc trở về tâm lý xuất hiện trong cuộc sống, hoặc do mưu cầu phát triển cá nhân mà rơi vào một loại quan hệ mang tính khế ước, hoặc mơ hồ sẽ được nhà trị liệu tác động bằng một phương thức nào đó". (Từ điển thần kinh bệnh học, 1978).

"Trị liệu tâm lý là một loại phương pháp trị liệu những vấn đề về tình cảm, do một nhân viên được đào tạo chuyên môn, bằng thái độ ôn hòa thận trọng, xây dựng mối quan hệ có tính nghiệp vụ với ĐTĐTV, uốn nắn và trung hòa chứng bệnh đang mắc phải, điều chỉnh những hành vi khác thường, thúc đẩy nhân cách trưởng thành và phát triển "nội cách tích cực". (L.R Wolberger, 1976).

"Trị liệu tâm lý là một loại hành vi nỗ lực hợp tác giữa một bên là người trị liệu và một bên là người được trị liệu dưới hình thức là một loại quan hệ bạn bè, trị liệu liên quan đến quá trình thay đổi hành vi và nhân cách". (Trần Trọng Canh, 1989).

“Trị liệu tâm lý là việc ứng dụng phương pháp tâm lý học để chữa trị vấn đề tâm lý cho người bị bệnh, nhằm mục đích giải trừ chứng bệnh tâm lý bằng mối quan hệ được xây dựng giữa người trị bệnh và bệnh nhân, am hiểu nguyện vọng của bệnh nhân, cải thiện phương thức thích ứng và tâm lý của bệnh nhân, đồng thời giúp đỡ thúc đẩy nhân cách họ trở nên chững chạc, thành thục hơn”. Tăng Văn Trinh, Tứ Linh, 1987).

Từ các định nghĩa trên, chúng ta có thể thấy rằng, cũng giống như khái niệm tư vấn tâm lý, trị liệu tâm lý nhấn mạnh đến việc xây dựng mối quan hệ trị liệu tích cực, nhấn mạnh trị liệu tâm lý cũng là một quá trình giúp đỡ người khác, nhấn mạnh tính chuyên nghiệp của nhà trị liệu, nhấn mạnh đối tượng công việc, cùng phương pháp giải quyết vấn đề. Chính vì vậy, rất nhiều học giả cho rằng bản chất của tư vấn tâm lý và trị liệu tâm lý là một, không cần thiết phải phân biệt chúng. Nhưng cũng có rất nhiều học giả cho rằng hai khái niệm này còn có một số điểm khác biệt. Theo Hahn, giữa tư vấn tâm lý và trị liệu tâm lý vừa tách biệt vừa không tách biệt.

“Theo tôi ý kiến thống nhất có thể là:

(1) Tư vấn và trị liệu tâm lý là hai khái niệm không thể tách rời.

(2) Theo cách nhìn của nhà trị liệu tâm lý thì thực tiễn của NTV tâm lý là trị liệu tâm lý.

(3) Ngược lại nhà tư vấn xem thực tiễn của nhà trị liệu tâm lý như một loại tư vấn tâm lý.

(4) Tuy vậy tư vấn và trị liệu không phải là một. (M. E. Hahn, 1953).

Như vậy, tổng hợp tất cả các quan điểm, sự khác biệt giữa tư vấn tâm lý và trị liệu tâm lý thể hiện ở một số khía cạnh sau:

(1) Xét về đối tượng: Tư vấn tâm lý hướng về sự thích ứng tâm lý và ổn định tâm lý, phát triển những vấn đề tâm lý như: dung hòa các mối quan hệ, thích ứng trong học tập, lựa chọn ngành nghề,..., giúp đỡ ĐTĐTV. Trị liệu tâm lý chủ yếu tập trung ở những người có trở ngại về tâm lý, trong đó bao gồm trở ngại về tình cảm, trở ngại về hành vi, trở ngại về nhân cách, hội chứng thần kinh và các loại bệnh liên quan đến tâm lý. Đối tượng được giúp đỡ được gọi là bệnh nhân (hiện nay nhiều người dùng từ trung tính hơn “người

đương sự" để gọi ĐTĐTV hoặc trị liệu).

(2) Xét về nhân viên chuyên môn, tức là người cung cấp dịch vụ tư vấn gọi là NTV hoặc nhà tư vấn tâm lý. Họ đã được huấn luyện nghiệp vụ chuyên môn về tâm lý học. Người cung cấp dịch vụ trị liệu tâm lý thường được gọi là nhà trị liệu hoặc bác sĩ, họ phải được đào tạo chuyên môn về y học hoặc tâm lý học lâm sàng.

(3) Về sách lược can thiệp, tư vấn tâm lý chú trọng việc ủng hộ, hướng dẫn, phát triển, khai thác tiềm năng của ĐTĐTV, tận dụng khả năng tự lực cánh sinh của ĐTĐTV, thời gian cần cho một cuộc tư vấn là tương đối ngắn. Trị liệu lại chú trọng công việc trị bệnh, chú trọng việc làm lành lại nhân cách và sửa chữa những hành vi sai lệch, thời gian hao tổn tương đối nhiều, có thể phải mấy lần, mấy tháng, thậm chí là mấy năm.

(4) Về cách thức tổ chức, tư vấn tâm lý phần lớn được triển khai trong các cơ quan ngoài y học trị liệu, như trường học, các tổ chức đoàn thể. Còn trị liệu tâm lý đa số được tiến hành trong các cơ cấu y học trị liệu như bệnh viện, các phòng khám.

Cuốn sách này tập trung trao đổi vấn đề tư vấn tâm lý, nhưng đôi khi cũng bàn đến nội dung trị liệu tâm lý. Vì thế hai vấn đề này không tách rời nhau.

2. Quan hệ giữa tư vấn tâm lý và phụ đạo tâm lý

Trong giáo dục sức khỏe tâm lý nhà trường, tư vấn tâm lý và phụ đạo tâm lý thường được hiểu là một. Nhưng đi sâu phân tích, giữa chúng cũng có những điểm khác nhau.

Từ “phụ đạo” trong tiếng Trung có ít nhất hai từ tương ứng trong tiếng Anh: counselling và guidance. Từ counselling chúng ta đã đề cập ở phần trước, chính là tư vấn tâm lý. Sở dĩ cũng được dùng cho từ “phụ đạo”, chủ yếu là do vấn đề dịch thuật. Trong các văn bản ở Hồng Kông và Đài Loan, các học giả dịch trực tiếp từ counselling là “phụ đạo tâm lý”, nhất là trong trường học và các tổ chức giáo dục thanh thiếu niên, cách dịch này tương đối phổ biến. Điều này, ngoài vấn đề về tính kỹ thuật trong phiên dịch thuần túy, nó còn liên quan đến thực tiễn tư vấn tâm lý, nó càng nhấn mạnh công việc hướng dẫn, chỉ đạo của NTV đối với phần lớn những ĐTĐTV phát triển bình thường.

Còn guidance được dịch là "phụ đạo", không chỉ được hiểu là một loại hỗ trợ cho những người làm công tác giáo dục đối với học sinh trong trường học, mà chúng còn được ứng dụng cho những người làm công việc chuyên môn về tâm lý học. Dưới đây là một số định nghĩa về phụ dạo tâm lý có tính đại diện được các học giả đưa ra:

"Phụ đạo (counselling) là một quá trình. Trong quá trình này, một phụ đạo viên đã được đào tạo có chuyên môn, cố gắng thiết lập một mối quan hệ có chức năng trị liệu với đương sự, hòng giúp ĐTĐTV nhận thức rõ về mình, chấp nhận chính mình và càng thích mình hơn, có thể khắc phục được những trở ngại, phát huy hết những khả năng cá nhân, để phát triển hài hòa phong phú, vững vàng hướng về hiện thực của chính mình". (Lâm Mạnh Bình, 1988).

"Phụ đạo (guidance) là một người nào đó giúp đỡ một người khác, làm cho người được giúp đỡ có thể thích ứng và đưa ra một sự lựa chọn sáng suốt, đồng thời giải quyết được vấn đề". (Jones, 1970).

"Phụ đạo (guidance) là một bộ phận trong tổng thể kế hoạch giáo dục, nó cung cấp cơ hội và dịch

vụ có tính đặc thù, để cho tất cả học sinh dựa theo những nguyên tắc dân chủ mà phát huy hết khả năng và tiềm năng của mình". (Mortensen & Schmuller, 1976).

"Phụ đạo (guidance) là cách thức giúp đỡ một người luôn cảm thấy hài lòng với chính bản thân mình trong giáo dục cũng như trong cuộc sống hàng ngày. Nó bao gồm gặp nhau trò chuyện, trắc nghiệm và thu thập tư liệu, để giúp ĐTĐTV đưa ra kế hoạch phát triển giáo dục và nghề nghiệp một cách có hệ thống. Nó có tác dụng trị liệu liên tục, và có thể dùng đến nhân viên phụ đạo (guidance counsellor)". (Chaphn 1985).

"Phụ đạo cũng là một lịch trình hoặc cách thức giúp đỡ người khác, nhân viên phụ đạo dựa vào một số niềm tin nào đó, cung cấp những kinh nghiệm, giúp học sinh hiểu và phát huy đầy đủ những năng lực của chính mình. Trong hệ thống giáo dục thì nó là một loại tư tưởng (tín niệm), là một loại nề nếp (tinh thần), cũng là một loại hành vi (phục vụ)". (Ngô Vũ Điển, 1990).

"Phụ đạo (guidance) là một quá trình giáo dục đặc thù, mục đích là giúp các cá nhân hiểu rõ chính

mình, thích ứng chính mình, trưởng thành và phát triển chính mình". (Ngô Tăng Cường, 1998).

Từ các định nghĩa trên (trừ hiện tượng đồng nhất giữa tư vấn và phụ đạo), có thể thấy rằng, trong mối quan hệ giúp đỡ người khác, đối tượng,

Trạng thái bình thường - trạng thái khác thường

Dự phòng - (đối tượng) - trị liệu

Nhận thức - (chức năng) - tình cảm

Đoàn thể - (nội dung) - cá biệt

Kết Cấu - (trọng điểm) - phi kết cấu

Kết cục - (phương pháp) (thời gian) - định thời gian

Hình 1.1 - So sánh mức độ của bốn loại hình hỗ trợ chuyên nghiệp

mục tiêu, thủ đoạn, và phương pháp của phụ đạo và tư vấn phần lớn là giống nhau, có khác chăng chỉ là chỗ phụ đạo nhấn mạnh tính chỉ đạo, tính giáo dục và tính phát triển hơn là tư vấn, trong khi tính trị liệu ở đây lại thể hiện rất mờ nhạt. Về đối tượng, phụ đạo chú trọng

đến việc đa số các cá nhân phát triển bình thường, những thủ thuật phục vụ, phương pháp và phạm vi rộng hơn. Chính vì thế nhiều người đã xếp tư vấn tâm lý, trị liệu tâm lý, phụ đạo tâm lý và giáo dục thành một thể thống nhất có chung một tính chất, không thể tách rời, đồng thời được biểu diễn bằng một sơ đồ trực quan (xem hình 1.1, Ngô Vũ Điển, 1990). Từ phụ đạo trong sách này chúng tôi chủ yếu muốn nói đến là từ guidance. Khi đề cập đến sự thích ứng của tư vấn tâm lý trong nhà trường, tư vấn và phụ đạo thường được dùng như từ đồng nghĩa và có thể thay thế nhau.



Bài 2. CÁC NGUYÊN TẮC CỦA TƯ VẤN TÂM LÝ

Khi đã nắm rõ hàm nghĩa của tư vấn tâm lý, tìm hiểu về nguyên tắc tư vấn tâm lý trở nên đơn giản hơn nhiều. Gọi nguyên tắc nghĩa là trong cả quá trình tư vấn tâm lý, NTV phải tuân thủ nghiêm túc các chuẩn tắc nghề nghiệp và yêu cầu về lý luận đạo đức. Tổng hợp các quan điểm của các học giả trên và tình hình thực tế, chúng tôi đưa ra 4 nguyên tắc cơ bản sau:

I. NGUYÊN TẮC TỰ NGUYỆN CỦA ĐTĐTV

Nguyên tắc tự nguyện nghĩa là luôn lấy nguyện vọng cải thiện chính mình của ĐTĐTV làm tiền đề cho mỗi cuộc tư vấn. NTV không được dùng bất kỳ hình thức nào ràng buộc ĐTĐTV chấp nhận hoặc ủng hộ công việc tư vấn, Trương Nhật Thăng gọi nguyên tắc này là “khách đến không từ chối, khách đi không ép buộc”, còn có một cách gọi dân dã hơn là “NTV không chủ động”.

Nguyên tắc tự nguyện chính là nhằm đạt mục tiêu tự cứu lấy mình của công tác tư vấn, nó cũng quyết

định tính chất tương tác giữa người với người của việc tư vấn. Nếu nói mục tiêu của tư vấn tâm lý là giúp ĐTĐTV tự cứu lấy mình, thì trước khi tự cứu lấy mình, ĐTĐTV phải hiểu rõ vấn đề cũng như những khó khăn của chính mình, đồng thời phải linh hoạt và mong muốn thay đổi chính mình, tích cực chủ động tìm đến sự giúp đỡ của nhà tư vấn. Thờ ơ với động cơ và nguyện vọng được giúp đỡ của ĐTĐTV, hoặc quay lưng lại với sự mong muốn được tư vấn của họ, thì tư vấn trở thành một loại giáo thuyết có tính cưỡng bức, xa rời ý nghĩa thực sự của từ tư vấn cho dù nhà tư vấn có muốn giúp ĐTĐTV thoát khỏi những trở ngại về tâm lý: cũng khó mà có được hiệu quả như mong muốn. Hiểu theo nghĩa này thì ý tốt cũng như tính chủ động của một NTV là không cần thiết. Mặt khác thiếu sự hợp tác và nguyện vọng của ĐTĐTV, NTV cũng khó mà xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp với họ, mà mối quan hệ tốt đẹp lại là tiền đề quyết định đến hiệu quả của một cuộc tư vấn. Về mặt nguyện vọng của ĐTĐTV không những được xem là tiền đề mở đầu cho một cuộc tư vấn, mà trong cả quá trình tư vấn còn đều chịu sự ràng buộc theo ý nguyện của ĐTĐTV, thậm chí khách hàng đến tư vấn lựa chọn NTV, hoặc muốn dừng lại cuộc tư vấn đều phải được tôn trọng.

Trong thực tế của công tác tư vấn, rất nhiều người đến tư vấn muốn được tư vấn sớm hơn so với lịch sắp xếp của nhà tư vấn. Về việc này, nhà tư vấn cũng không thể vì những nguyện vọng rất đơn giản của ĐTĐTV mà từ chối. Nguyên nhân là ở chỗ, tuy những nguyện vọng đó không đặc biệt hay quan trọng gì, nhưng xét đến cùng cũng là động lực khiến họ tìm đến phòng tư vấn, phản ánh những mong muốn nhất định của anh ta. Từ chối yêu cầu của anh ta, tức là đã quay lưng lại với nguyện vọng của anh ta. Đương nhiên, đối với những đối tượng này, nhà tư vấn phải bỏ nhiều công sức hơn để điều chỉnh động cơ cần được giúp đỡ của anh ta, giúp anh ta phá vỡ tính bị động và khuynh hướng tự nhốt mình trong những mâu thuẫn nội tại.

Ngoài ra, tình trạng đến tư vấn thay cho người khác cũng ngày càng phổ biến, như phụ huynh đến tư vấn cho con cái, người thân hoặc bạn bè đến tư vấn thay cho thân nhân của mình, về mặt này, NTV cũng không được từ chối một cách tùy tiện, vì người khác cũng là một phần của vấn đề tư vấn, nên cần giúp họ về cách thức giúp đỡ và xử lý những trở ngại tâm lý cho người thân của họ, cần được xem như đương sự.

Còn một dạng thay thế khác không thuộc hai trường hợp trên, NTV có thể tùy theo góc độ thích ứng và phát triển mà cung cấp cho họ những ý kiến và hướng dẫn có tính chất cơ bản, nhưng phải nói cho họ biết rằng, muốn giúp đỡ một cách thiết thực và giải quyết vấn đề một cách triệt để, cần phải có sự hiện diện của đương sự thực sự. Nếu người thay thế vì có những thông tin và hiểu biết sai lệch về công tác tư vấn mà từ chối đến tư vấn tiếp, thì NTV phải giải thích cho họ hiểu, hoặc đưa cho họ những tài liệu giới thiệu đúng đắn về công tác tư vấn.

II. NGUYÊN TẮC GIÁ TRỊ TRUNG LẬP

Nguyên tắc giá trị trung lập là trong quá trình tư vấn, NTV phải tôn trọng hệ thống giá trị quan của ĐTĐTV, không thể lấy quan điểm giá trị của mình làm chuẩn mực, tự ý phán đoán giá trị đối chuẩn mực hành vi của ĐTĐTV. Cho dù người ta chưa thực sự thống nhất về cách hiểu nguyên tắc này, nhưng các nhà tư vấn tâm lý đều nhất trí rằng, phải tôn trọng những chuẩn mực về giá rrị của ĐTĐTV. NTV không được dùng bất kỳ phương thức nào cưỡng ép hay can thiệp vào chuẩn nực giá trị của đương sự, hoặc bắt đương sự phải chấp nhận thái độ và quan điểm của

mình.

Nguyên tắc giá trị trung lập quyết định tính chất của tư vấn, cũng là khía cạnh đặc biệt phải chú ý trong thực tiễn tư vấn hiện nay. Hàm nghĩa của tư vấn, tính tương tác hai bên của tư vấn, tính chất quan hệ giữa NTV và ĐTĐTV, cũng như mục tiêu căn bản "tự cứu lấy mình" của tư vấn đều được quyết định ở chỗ, NTV trong khi thực hiện công việc của mình, phải tôn trọng ĐTĐTV, bình đẳng với họ, không thể lợi dụng tư cách chuyên gia hay người giúp đỡ vốn có cảm giác trội hơn người mà buộc ĐTĐTV phục tùng mình, nhất là khi có sự xung đột về quan điểm giá trị giữa NTV và ĐTĐTV, cần tạm gác hệ thống giá trị quan của mình lại, cố gắng lắng nghe, tìm hiểu thái độ, quan điểm của ĐTĐTV, trên cơ sở hiểu biết rõ ràng, tiếp nhận và lý giải, sau đó tiến hành phân tích so sánh, hướng dẫn ĐTĐTV, tự mình nhận định phải trái, cuối cùng đưa ra quyết định lựa chọn. Đối với hệ thống quan điểm giá trị không liên quan đến vấn đề tư vấn tâm lý của ĐTĐTV, ví dụ sở thích, tính thẩm mỹ, phương thức sống... NTV có thể có hoặc không tán thành, cũng không được đưa ra phê phán hay chỉ trích, càng không được "ra vẻ bậc thầy" để yêu cầu họ thay đổi. Trong thực tế hiện nay,

NTV, nhất là những người làm công tác tư vấn giáo dục, thường có thái độ "thị phi rõ ràng, yêu ghét phân minh". Khi gặp một người đến tư vấn có quan điểm khác với mình, rất dễ sa vào khuynh hướng xem tư vấn là một loại hình giáo dục, chưa có sự nhận thức đầy đủ giữa tư vấn và giáo dục, dễ dàng tạo ra sự xung đột và đối lập với ĐTĐTV, khiến cuộc tư vấn phải kết thúc vội vàng, làm tổn hại đến lợi ích của ĐTĐTV; đồng thời nó cũng ảnh hưởng đến thanh danh của NTV.

Tuy nhiên, nguyên tắc giá trị trung lập không phải không cần đến giá trị chuẩn mực, càng không phải yêu cầu NTV tán thành hay chấp nhận quan điểm giá trị của ĐTĐTV. Ngược lại, NTV phải có khái niệm về giá trị hết sức rõ ràng, đồng thời phải luôn có dự tính suy đoán. Chỉ có như thế thì trong thực tiễn tư vấn tâm lý mới có thể làm tăng sự ảnh hưởng quan điểm giá trị của mình đối với ĐTĐTV một cách có hiệu quả. Đồng thời với những tiền đề của ĐTĐTV, NTV phải biết lợi dụng quan điểm giá trị của mình nhằm tác động tới họ một cách có ý thức.

III. NGUYÊN TẮC BẢO MẬT THÔNG TIN

Theo nguyên tắc này, khi chưa được sự cho

phép của người đến tư vấn, NTV không được tiết lộ thông tin của ĐTĐTV cho bất kỳ cá nhân hay tổ chức nào dưới bất kỳ hình thức nào. Bảo mật thông tin là nguyên tắc quan trọng nhất của công tác tư vấn tâm lý, thậm chí có người gọi là nguyên tắc sống còn của tư vấn tâm lý. Làm trái nguyên tắc này, tư vấn tâm lý không còn chỗ để tồn tại.

Sở dĩ nguyên tắc bảo mật thông tin được đề cao vậy, bởi vì trong quá trình tư vấn, ĐTĐTV không thể tránh khỏi việc phải tiết lộ những thông tin cá nhân, thực trạng cuộc sống, những bí mật thầm kín trong lòng. Nếu không đủ sự tín nhiệm và cảm giác an toàn nội tại, thì cuộc trao đổi giữa NTV và ĐTĐTV chỉ mang tính hình thức, không thể thâm nhập vào bên trong nội tâm; và thế có nghĩa là không đáp ứng được yêu cầu của một cuộc tư vấn. Mặt khác, nếu NTV làm trái nguyên tắc bảo mật thông tin, sẽ làm tổn hại đến lợi ích, danh dự, có thể dẫn đến tình trạng ĐTĐTV không còn tin tưởng vào NTV, việc tư vấn tâm lý nữa. Kết quả đối với ĐTĐTV là "vết thương cũ chưa lanh thì vết thương mới lại phát sinh", hậu quả thật khó lường.

Mặc dù nguyên tắc bảo mật thông tin được coi trọng như thế, nhưng trên thực tế thực hiện nó một

cách triệt để là điều không hề dễ dàng, thậm chí thường xuyên phát hiện có những sai lầm. Nguyên nhân của nó có thể tập trung ở những khía cạnh sau: Một là, các NTV chưa hiểu biết đúng đắn về phạm vi bảo mật, cho rằng chỉ cần giữ kín tên tuổi lai lịch của ĐTĐTV là bảo mật, không biết rằng tất cả thông tin của ĐTĐTV, bao gồm cả nội dung, hội hàm, những thông tin mà NTV có được thông qua quan sát hay trắc nghiệm tâm lý đều thuộc phạm vi của bảo mật. Hai là các bài giảng và trong các công trình nghiên cứu khoa học có trích dẫn các tư liệu, chứng cứ, xử lý bảo mật không đủ nghiêm ngặt, để thông tin bị "bại lộ". Ba là NTV đối mặt với áp lực và xung đột khiến mình vô tình hoặc cố ý tiết lộ bí mật, nhất là đối với các NTV chưa đủ bản lĩnh nghề nghiệp thì xung đột và áp lực mà anh ta phải đối mặt càng lớn.

Để thực hiện tốt nguyên tắc này, NTV cần phải đặc biệt chú ý mấy điểm sau:

(1) Tất cả các thông tin của ĐTĐTV đều thuộc phạm trù bảo mật.

(2) Cơ quan tư vấn và NTV đều phải có yêu cầu và quy định cụ thể, rõ ràng về hành vi, quá trình ghi

chép, lưu trữ và xử lý hồ sơ khách hàng, như những người không phận sự không được tùy tiện xem hoặc tiếp xúc hồ sơ tư vấn và bàn tán với người khác.

(3) Trong các bài giảng, luận văn hoặc công trình nghiên cứu khoa học, có sử dụng các thông tin làm cứ liệu thì cần phải xử lý bảo mật một cách hợp lý, và tránh đưa vào những vấn đề thuộc bí mật cá nhân không liên quan đến đề tài.

(4) Trong công tác tư vấn tâm lý giáo dục, NTV muốn xử lý mối quan hệ giữa việc bảo mật với học sinh và sự hợp tác giữa nhà trường với gia đình, trước hết phải bảo vệ lợi ích cho học sinh.

(5) Trong một số tình huống đặc biệt hoặc khẩn cấp, nếu cần thiết, NTV có thể tiết lộ thông tin của ĐTĐTV một cách hợp lý cho các cơ quan hoặc cá nhân nào đó. Những tình huống đặc biệt này bao gồm ĐTĐTV tự sát, gây thương tích cho người khác, kể cả trường hợp phá án, cơ quan hữu quan đang tiến hành điều tra. Trong trường hợp này, NTV phải tuân theo một trình tự nhất định, lựa chọn phương thức và phạm vi thích hợp khi tiết lộ thông tin.

IV. NGUYÊN TẮC TUÂN THỦ PHƯƠNG ÁN

Nguyên tắc tuân thủ phương án là trong quá trĩnh tư vấn, NTV và ĐTĐTV cùng thiết lập một phương án tư vấn như một khế ước không được xâm hại đến lợi ích xã hội và lợi ích người khác một cách trực tiếp hoặc gián tiếp.

Sở dĩ đề cập đến nguyên tắc này là vì, thứ nhất, nhắc nhở NTV cần chú ý không được hiểu một cách phiến diện về việc lấy lợi ích đương sự làm trọng, tôn trọng những chuẩn mực và tín nhiệm trong tư vấn của đương sự, chiều theo hoặc nhượng bộ đương sự vô nguyên tắc, đáp ứng mọi yêu cầu của họ, mà cần phải xác định chắc chắn rằng phương pháp và mục tiêu của tư vấn được định cách trong một phạm trù chuẩn mực luân lý và pháp lý. Thứ hai, nhắc nhở NTV với tư cách là một cá nhân phải làm tròn bổn phận của một công dân hợp cách theo luân lý và pháp lý, cần chú ý đến vai trò làm gương của chính mình.

Trong công tác tư vấn, khi thực hiện nguyên tắc này cần hết sức chú ý hai tình trạng sau:

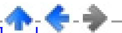
Trong quá trình tư vấn, ĐTĐTV kể lại hành vi phạm tội hoặc có ý định phạm tội của mình như giết người, phóng hỏa, cướp giật, cưỡng hiếp... bất kể là

sự thực đã làm hay đó chỉ là ý đồ, thì NTV đều phải có thái độ rõ ràng, hoặc khuyên anh ta tự thú hoặc từ bỏ ý đồ, hoặc báo cáo với những người có trách nhiệm hay cơ quan hữu quan.

Nếu yêu cầu của ĐTĐTV đi ngược với công ích về đạo đức xã hội, NTV cần chỉ cho họ thấy được tác hại trong đó, biểu hiện thái độ rõ ràng, hướng dẫn và giúp đỡ ĐTĐTV phân biệt trắng đen, phải trái, từ đó lựa chọn hành vi đúng đắn.



Bài 3. TƯ CÁCH VÀ TỐ CHẤT CỦA NGƯỜI TƯ VẤN



I. TƯ CÁCH CỦA NGƯỜI TƯ VẤN

Như phần trước đã nói, người cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý phải là người chuyên nghiệp. Họ cần phải trải qua nhiều cuộc thử thách và huấn luyện nghiêm khắc về tính chuyên môn, về luân lý đạo đức đạt tiêu chuẩn về tư cách của một NTV, lấy đó làm căn cứ đảm bảo chất lượng phục vụ của NTV, cũng là cơ sở thể hiện trách nhiệm đối với ĐTĐTV. Vì thế ở các nước phát triển như Mỹ, Nhật,... họ đưa ra những tiêu chuẩn để nhận định tư cách của NTV. Bộ Bảo trợ Lao động và Xã hội Trung Quốc cũng đã ban hành "Tiêu chuẩn hành nghề tư vấn tâm lý" vào tháng 8 năm 2001, chính thức quy định trình tự và tư cách, trách nhiệm của một NTV, so với các nước phát triển phương Tây, chúng ta thấy có những khác biệt sau:

1. Tư cách của nhà tư vấn ở các nước phương Tây

Những người hành nghề tư vấn tâm lý và trị

liệu tâm lý ở Mỹ đại thể có thể chia thành 3 loại: bác sĩ khoa học tâm thần (Psychiatrist), nhà tâm lý học lâm sàng (Clinical psychologist) và NTV nhận định (Licensed counsellor). Vì bác sĩ khoa học tâm thần không liên quan nhiều đến tư vấn tâm lý giáo dục, nên ở đây chỉ tập trung giới thiệu tư cách của NTV nhận định và nhà tâm lý học lâm sàng.

Nhìn chung, nhà tâm lý học lâm sàng cần phải có học vị tiến sĩ về tâm lý học giáo dục, tâm lý học tư vấn và tâm lý học lâm sàng; phải có ít nhất 2 năm thực tập và huấn luyện về tâm lý lâm sàng, trải qua thi cử, sau khi đạt yêu cầu, tùy theo mức độ yêu cầu của Hội tâm lý học Mỹ và tình hình thực tế của các châu lục mà cấp giấy chứng nhận cho phù hợp. Nhà tâm lý học lâm sàng có thể làm việc trong các trường đại học, cao đẳng, hoặc các cơ quan tư vấn tâm lý khác, hoặc cũng có thể hành nghề độc lập. NTV nhận định phải có học vị thạc sĩ chuyên môn về xã hội học, giáo dục học, tâm lý học; có từ 3 - 4 năm kinh nghiệm thực tập về tâm lý lâm sàng, tham gia kỳ thi tư cách, sau khi đạt yêu cầu sẽ được cấp bằng chứng nhận tư cách. NTV nhận định thông thường làm công tác tư vấn tại các trường trung học quy mô lớn.

Theo “Quy định thẩm tra tư cách nhà tư vấn lâm sàng” (1990), của Hiệp hội nhận định tư cách tâm lý lâm sàng tài đoàn pháp nhân Nhật Bản, con đường huấn luyện và đào tạo nhân viên tư vấn tâm lý ở Nhật hiện nay gồm ba loại hình cơ bản: đào tạo đại học, bồi dưỡng tại chức và bồi dưỡng đoàn thể quần chúng. Trong hình thức đào tạo đại học, yêu cầu đối với học viên là phải hoàn tất giáo trình tâm lý học chính quy hoặc chuyên tu, có ít nhất một năm kinh nghiệm tâm lý lâm sàng; hoặc hoàn tất giáo trình khóa học liên ngành tâm lý học chính quy hoặc chuyên tu, có ít nhất 2 năm kinh nghiệm tâm lý lâm sàng hoặc hoàn tất môn tâm lý học chính quy hay giáo trình khoa học liên ngành tâm lý học và ít nhất 5 năm kinh nghiệm tâm lý lâm sàng. Bồi dưỡng tại chức chủ yếu dành cho những người hiện đang là NTV tâm lý giáo dục, tiến hành dưới hình thức giảng dạy và học tập, tập trung bồi dưỡng về mặt lý luận và hương pháp tư vấn. Về hình thức bồi dưỡng đoàn thể quần chúng, tiêu chuẩn nhận định NTV tương đối thấp, tùy theo tình hình cụ thể của học viên mà tiến hành xếp loại, bồi dưỡng đào tạo theo hệ thống. Sau đó tùy theo trình độ mà chia thành NTV kiêm chức, NTV chuyên chức và NTV nghiên cứu.

2. Tư cách nhà tư vấn ở Trung Quốc

Theo "Tiêu chuẩn hành nghề tư vấn tâm lý cấp nhà nước" ban hành tháng 8 năm 2001 của Bộ Bảo Lao động và Xã hội thì nhân viên chuyên nghiệp hành nghề tư vấn tâm lý được chia làm 3 cấp: nhân viên tư vấn tâm lý (cấp 3), nhà tư vấn tâm lý cấp trung (cấp 2) và nhà tư vấn tâm lý cấp cao (cấp 1). Mỗi cấp bậc có chức vụ tiêu chuẩn sát hạch khác nhau.

Đối với nhân viên tư vấn tâm lý, phải đạt một trong các điều kiện sau:

(1) Có bằng tốt nghiệp cao đẳng chính quy về chuyên môn hoặc ngành có liên quan trở lên, trải qua đào tạo và đạt tiêu chuẩn theo yêu cầu.

(2) Liên tục hành nghề tư vấn tâm lý ít nhất 5 năm, thể hiện được thực lực của mình.

Đối với nhà tư vấn tâm lý cấp trung, phải đảm bảo một trong các điều kiện sau:

(1) Sau khi có giấy chứng nhận tư cách nghề nghiệp của nhân viên tư vấn, phải liên tục hành nghề tư vấn tâm lý trong vòng 5 năm, trải qua đào tạo tư vấn tâm lý chính quy và đạt yêu cầu về số học trình, đồng

thời lấy được bằng tốt nghiệp.

(2) Tốt nghiệp đại học y học, giáo dục học, tâm lý học, hoặc tốt nghệp chính quy chuyên ngành khác, được bồi dưỡng tư vấn tâm lý chính quy đạt yêu cầu về số học trình theo quy định và có bằng tốt nghiệp.

(3) Có bằng trung cấp chuyên nghiệp y học, giáo dục học, tâm lý học, được bồi dưỡng lớp tư vấn tâm lý chính quy đạt yêu cầu về số học trình theo quy định và nhận được chứng chỉ.

Đôi với nhà tư vấn cấp cao, phải đảm bảo một trong các yêu cầu sau:

(1) Học chuyên ngành hệ chính quy và có giấy chứng nhận tư cách nhà tư vấn tâm lý, có ít nhất 5 năm kinh nghiệm hành nghề, trải qua bồi dưỡng chính quy về tư vấn tâm lý cao cấp và đạt số học trình theo quy định, đồng thời lấy được bằng tốt nghiệp, có đăng ít nhất hai bài viết trên các tạp chí học thuật cấp quốc gia.

(2) Có bằng thạc sĩ về y học, giáo dục học, tâm lý học, có thời gian kiến tập ít nhất 6 tháng trở lên,

trải qua lớp bồi dưỡng tư vấn tâm lý cao cấp và đạt số học trình theo quy định, đồng thời lấy được bằng tốt nghiệp, có đăng ít nhất một bài viết trên các tạp chí cấp quốc gia.

(3) Có bằng thạc sĩ về tâm lý học, giáo dục học, y học, trải qua lớp bồi dưỡng NTV cao cấp chính quy, đạt số học trình theo quy định và lấy được bằng tốt nghiệp.

(4) Có giấy chứng nhận đào tạo chuyên môn cao học về tâm lý học, giáo dục học, y học, trải qua lớp bồi dưỡng tư vấn tâm lý học cấp cao chính quy, đạt số học trình và lấy được bằng tốt nghiệp.

II. TỐ CHẤT CỦA NHÀ TƯ VẤN

Tuy những người có đủ tư cách hành nghề tư vấn tâm lý đều có thể đảm nhiệm sứ mệnh giúp đỡ những người khác, nhưng không hẳn đã là một NTV ưu tú hay xuất sắc. Trên thực tế thì tố chất, điều kiện, nhân cách của NTV đều ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng công tác tư vấn. Bất luận là yêu cầu và tri thức về vấn đề này của các trường phái tư vấn có khác nhau, nhưng các học phái luôn có những quan điểm tương đồng về một số khía cạnh. Dưới đây, tổng hợp lại

những quan điểm của các học giả, đồng thời căn cứ vào tình hình cụ thể về thực tiễn tư vấn ở Trung Quốc, chúng tôi xin đưa ra một số yêu cầu về điều kiện và tố chất đối với một NTV hiện nay như sau:

1. Tinh thần giúp đỡ người khác

Bản chất của tư vấn tâm lý là giúp đỡ người khác. Nếu không có tâm giúp đỡ người khác, mà hành nghề chỉ vì miếng cơm manh áo thì thật khó có thể làm tốt công tác tư vấn. Cho dù mỗi ngành nghề đều có yêu cầu về lương tâm nghề nghiệp, nhưng với nghề tư vấn tâm lý thì nó càng trở nên quan trọng và có ý nghĩa đặc thù. Người làm công tác tư vấn phải luôn vui vẻ, thích thú đối với người khác, nếu anh ta yêu thích vật thể, vật nuôi hơn là con người, hay nói cách khác không vui vẻ thích thú đối người khác, thì anh ta không thể có đủ điều kiện để làm một NTV. Đồng thời cái tâm giúp đỡ người khác còn bao hàm sự sẵn sàng giúp đỡ người khác, không mong được đáp lại. Các NTV hoặc NTV tương lai nên nhớ rằng, giúp đỡ người khác là bản chất của công việc này, ngoài thù lao được hưởng theo quy định đối với một NTV, anh ta không được hưởng bất cứ một loại lợi ích trực tiếp hay gián tiếp nào khác. Ngoài ra, điều lệ và nguyên tắc của

công tác tư vấn thường yêu cầu NTV cam tâm lặng lẽ hành nghề, chứ không phải ra vẻ ta đây, hay một loại hình thức theo "mốt". Hơn nữa, tính chất công việc của một NTV đòi hỏi NTV phải chia sẻ những ưu phiền hay đau khổ của ĐTĐTV, chia sẻ những kinh nghiệm của mình với họ. Nhưng thông thường không được chia sẻ những "vấn đề tâm lý hay ưu tư của mình với họ. Vì thế, giúp đỡ người khác một cách vô tư và có một tinh thần hiến dâng là điều kiện chủ yếu của một người làm nghề tư vấn.

2 Vấn đề sức khỏe tâm lý

NTV cần phải đảm bảo có thể chất khỏe mạnh, nhất là sức khỏe về tâm lý. ĐTĐTV thường xem NTV là tấm gương và quyền uy, tâm lý ổn định và lành mạnh của NTV sẽ làm cho ĐTĐTV cảm thấy yên tâm, ủng hộ và hy vọng, làm nảy sinh tính tích cực trong việc giải quyết vấn đề. Thể chất và tâm lý của NTV khỏe mạnh sẽ giúp anh ta tập trung tâm sức cao độ vào quá trình tư vấn, đồng thời tránh được trạng thái không tốt như tình cảm dao động, lý trí bị phân tán. Đương nhiên NTV cũng là con người chứ không phải thần thánh, cũng có chuyện vui buồn, cũng gặp những trắc trở về tâm lý, điều này chúng ta không thể trách móc họ. Quá

trình rèn luyện của NTV giúp họ luôn cảnh giác với những tiêu cực phát sinh trong lòng, hết sức tránh những vấn đề can thiệp hay gây trở ngại đến công việc tư vấn, cố gắng tránh gây tổn hại lợi ích của ĐTĐTV. Nếu những vấn đề trắc trở tâm lý chưa giải quyết được, mà NTV cảm thấy sẽ ảnh hưởng đến công việc tư vấn, thì anh ta nên tạm thời ngừng công việc lại, không tiếp nhận khách hàng hoặc giới thiệu khách hàng đến một NTV khác. Ngoài ra, một NTV có tâm lý khỏe mạnh còn phải đặc biệt chú ý đến sự trưởng thành và phát triển của chính mình, tích cực tự hoàn thiện bản thân, cố gắng trau dồi cho mình một tinh thần cầu tiến.

3. Phản ứng linh hoạt

Do tư vấn là một quá trình tác động qua lại giữa hai bên, vì vậy yêu cầu đối với NTV là phải có phản ứng linh hoạt. Phản ứng linh hoạt được hiểu theo 3 phương diện: Một là đối với người khác, chủ yếu là có sự cảm nhận nhạy bén đối với các thông tin của ĐTĐTV; hai là phản ứng linh hoạt đối với hoạt động nội tâm của chính mình và ảnh hưởng của anh ta đối với ĐTĐTV; ba là phản ứng kịp thời, cơ trí.

Trong quá trình tư vấn, có rất nhiều thông tin chỉ xuất hiện trong chớp mắt. Đối với những thông tin từ ĐTĐTV, NTV không chỉ lắng nghe lời nói của ĐTĐTV, mà còn phải quan sát hành vi của họ, nắm bắt thông tin từ nhiều phương diện ngôn ngữ và phi ngôn ngữ. Theo khảo sát cho thấy, trong quan hệ giao tế, rất nhiều thông tin được trao đổi chủ yếu thông qua hành vi phi ngôn ngữ, nhất là khi trao đổi những thông tin về tình cảm. Hơn nữa giá trị thông báo của hành vi phi ngôn ngữ trong thế giới nội tâm của một cá nhân thường chân thực và đáng tin cậy hơn là ngôn ngữ. Vì vậy, NTV cần phải rèn luyện kỹ năng phản ứng linh hoạt đối với những hành vi phi ngôn ngữ để dễ dàng nắm bắt thông tin chính xác từ ĐTĐTV, và phản ứng một cách có hiệu quả về khả năng vận dụng hành vi phi ngôn ngữ của mình, đồng thời NTV còn phải phán đoán và đánh giá kịp thời sự ảnh hưởng của mình đối với ĐTĐTV, để từ đó nhanh chóng điềt chỉnh hành vi của mình.

4. Tâm trạng cởi mở

NTV có tâm trạng cởi mở nói chung đều có thể xử lý mọi huống nhanh nhẹn hoạt bát. Tâm trạng cởi mở bao hàm ba tầng ý nghĩa: Một là, NTV phải tỉnh

táo nhận ra sự khác biệt giữa mình và ĐTĐTV về các phương diện như quan điểm, mô thức hành vi, phương thức sống... đồng thời phải ghi nhận sự khác biệt này và luôn giữ vững trạng thái ổn định, bình tính. Hai là, đối với các loại hình tư vấn khác, kể cả kỹ thuật và phương pháp tư vấn của họ, NTV phải co thái độ ôn hòa, một mặt kiên trì lập trường của mình, mặt khác tích cực mở rộng tiếp xúc và học tập những mặt ưu việt của họ; không được bài xích các trường phái tư vấn khác và nghệ thuật phương pháp tư vấn của họ. Ba là, NTV phải có ý thức học tập cả đời, luôn giữ vững khả năng tiếp thu nhạy bén đối với những thông tin bên ngoài và kiến thức mới mẻ, giữ vững tính hiếu kỳ" và "tính mới mẻ", không ngừng tiến thủ và không ngừng mở rộng sự hiểu biết của mình, tích cực đi sâu nghiên cứu bản chất con người, không được ngưng trệ, không được tự mãn. Chỉ có như thế, NTV mới có thể theo kịp xu thế của thời đại và đáp ứng được yêu cầu của ĐTĐTV, nâng cao năng lực và đạo đức nghề nghiệp.

5. Lời nói nhã nhặn

Tư vấn tâm lý chủ yếu được thực hiện thông qua hai bên: NTV và ĐTĐTV. Vì thế khả năng diễn dạt ngôn ngữ của NTV trở nên hết sức quan trọng Đương

nhiên, NTV không phải là nhà diễn thuyết, anh ta không cần phải miệng như tép nhảy, thao thao bất tuyệt, càng không phải khua môi múa mép. Điều cần thiết đối với NTV là diễn đạt thông tin mà mình muốn trao đổi một cách hợp lý, chính xác, có nghệ thuật diễn đạt phong phú hiệu quả, để ĐTĐTV có thể nắm bắt thông tin một cách dễ dàng và thuận lợi. Mặt khác, NTV còn phải thành thạo trong việc sử dụng ngôn ngữ để điều tiết tiến trình hội đàm, nắm vững chủ đề và phương hướng của cuộc hội đàm, dẫn dắt cuộc hội đàm đi theo một hướng đúng đắn. Ngoài ra NTV cần chú ý đến khả năng sử dụng thuật ngữ phi chuyên nghiệp, truyền đạt thông tin theo thói quen ngôn ngữ của ĐTĐTV để ĐTĐTV dễ dàng tiếp thu, như thế mới có thể nâng cao hiểu quả của cuộc hội đàm.

6. Kinh nghiệm phong phú

Có một cách nói phổ biến rằng, NTV là NTV, chứ không phải là người giảng dạy. Chúng ta không cần khảo chứng xem cách nói này có đúng hay không, nhưng chí ít nó cũng cho thấy rằng, đối với NTV, kinh nghiệm là vô cùng quan trọng. Ở các nước khác, điều kiện để xét duyệt tư cách hành nghề của một NTV là phải có kinh nghiệm tư vấn ở một mức độ nhất định.

Nhìn chung, kinh nghiệm thực tiễn lâm sàng của NTV càng nhiều thì khả năng ứng phó trong việc xử lý các vấn đề của ĐTĐTV càng tốt. Trải qua thực tiễn, trải qua những thành công và thất bại trong việc tư vấn, NTV sẽ trưởng thành hơn, mà sự trưởng thành này lại được thể hiện trong những lần tư vấn tiếp theo. Ngoài kinh nghiệm trong công việc, kinh nghiệm trong cuộc sống và sự từng trải đối với NTV cũng hết sức quan trọng. Kinh nghiệm sống và kinh nghiệm từng trải càng phong phú, NTV càng dễ dàng tiếp thu và nắm bắt sự thích ứng của ĐTĐTV, hiểu sâu các nhu cầu của ĐTĐTV. Chúng ta thật khó hình dung một NTV trẻ tuổi mới bước vào nghề có thể giúp một người già đang mắc chứng bệnh ưu tư sẽ có kết quả như thế nào. Đương nhiên NTV là một cá nhân không thể thể nghiệm tất cả các hình thái của cuộc đời, đồng cảm với tất cả nỗi bi ai của thế gian, kinh nghiệm của anh ta luôn có những hạn chế. Về mặt này, NTV có thể bù dắp khiếm khuyết của mình bằng kinh nghiệm gián tiếp phong phú.

HOẠT ĐỘNG VÀ LUYỆN TẬP

Thảo luận và phân tích

Trường hợp giả định: Tiểu Lệ là một học sinh cuối cấp hai, chỉ còn nửa năm nữa là phải tham gia kỳ thi lên cấp ba. Gần đây quan hệ giữa cô bé và mẹ ngày càng căng thẳng. Nguyên nhân chủ yếu là do mẹ cô thường phê bình cô học tập không chăm, về nhà làm bài tập không tập trung tinh thần, lúc thì sửa soạn cặp sách, lúc thì đi uống nước, đi rửa mặt, xem ti vi,..., có lúc còn nằm ngả trên ghế sofa. Mẹ của Tiểu Lệ luôn lo lắng về việc thi lên trung học của cô, vì thế lúc nào cũng giám sát Tiểu Lệ. Còn Tiểu Lệ lại nghĩ rằng mình đã đi học cả ngày, về nhà bài tập lại quá nhiều, vì thế muốn được "nghỉ ngơi một chút. Đúng lúc này, nhà trường tổ chức cho một số chuyên gia đến tư vấn cho học sinh và phụ huynh. Mẹ Tiểu Lệ không thể thuyết phục được Tiểu Lệ đi tư vấn, đành phải đi một mình, hy vọng nhà tư vấn có thể đưa ra “liều thuốc” hữu hiệu cho con gái. Dựa vào uy tín của các chuyên gia, bà ta tin tưởng có thể khuyên bảo con gái học tập tốt hơn. Nếu bạn là NTV, bạn sẽ tư vấn như thế nào?

Gợi ý:

(1) Ai là người đến tư vấn, Tiểu Lệ hay mẹ cô?

(2) Đối với yêu cầu tư vấn của mẹ Tiểu Lệ,

NTV phải xử lý như thế nào? Tại sao?

(3) Trong trường hợp này, vai trò của Tiểu Lệ như thế nào? Bạn có kế hoạch làm việc với cá nhân cô bé không? Nếu có, kế hoạch đó sẽ như thế nào?



Chương 2. XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ TƯ VẤN TỐT ĐẸP



Từ định nghĩa về tư vấn tâm lý, chúng ta có thể thấy, sự tác động qua lại trong mối quan hệ giữa NTV và ĐTĐTV có tính chất quan trọng nhất, quyết định sự thành công của một cuộc tư vấn. Mối quan hệ tư vấn tốt đẹp là cơ sở để tiến hành một cách thuận lợi, có tác dụng của mình, đồng thời cũng là điền kiện không thể thiếu để có thể cải thiện tình trạng tâm lý của ĐTĐTV. Thậm chí có học giả còn cho rằng, bản thân mối quan hệ tư vấn tốt đẹp đã có tác dụng trị liệu.



Bài 1. TÍNH CHẤT VÀ ĐẶC TRƯNG CỦA MỐI QUAN HỆ TƯ VẤN

I. Ý NGHĨA CỦA VIỆC XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ TƯ VẤN

Quan hệ tư vấn là một loại quan hệ giao tiếp đặc biệt, nó được tạo bởi giữa một bên cần sự giúp đỡ (ĐTĐTV) và một bên là người giúp đỡ (NTV). Đại đa số các trường phái tư vấn đều rất chú trọng đến việc xây dựng, duy trì và phát triển mối quan hệ tư vấn tốt đẹp, họ cho rằng đây là nền tảng của tư vấn tâm lý. Nếu lấy hình thức tư vấn mà ĐTĐTV là trung tâm trị liệu làm đại diện, thì tầm quan trọng của mối quan hệ tư vấn càng được nhấn mạnh hơn. C.Rogers đã từng chỉ ra rằng, sở dĩ nhiều cuộc tư vấn đã làm hết sức nhưng vẫn không mang lại thành công là vì trong quá trình, tư vấn, họ chưa xây dựng được mối quan hệ khiến người ta hài lòng.

Mối quan hệ tư vấn tốt đẹp có thể tạo ra những phản ứng tích cực trên nhiều phương diện của ĐTĐTV, trong đó có những phản ứng mà bản thân

chúng đã đạt được sự hoàn thiện. Nói cụ thể, mối quan hệ tư vấn tốt đẹp trong quá trình tư vấn có những tác dụng sau:

1. Giúp đối tượng được tư vấn cảm nhận được tình cảm tích cực

Trong mối quan hệ tư vấn tốt đẹp, với thái độ phản ứng vui vẻ, thông cảm và không phê bình của NTV, sẽ loại trừ được tính tự ti, sự dày vò cũng như sự uất ức cho ĐTĐTV, giúp họ cảm nhận được tình cảm tích cực, khiến họ có được cảm giác an toàn hơn, giảm bớt tâm lý đề phòng, để đặt nền tảng trong việc tự do thể hiện và thăm dò tình cảm, tự tìm hiểu chính mình. Điều này càng nổi bật trong giai đoạn đầu của một cuộc tư vấn và đối với một số ĐTĐTV có động cơ đề phòng hoặc động cơ tìm sự giúp đỡ cao nhưng không mãnh liệt.

2. Nâng cao lòng tự trọng và sự tự tin của đối tượng được tư vấn

Trong bầu không khí có quan hệ tư vấn tốt đẹp, quan điểm của ĐTĐTV càng trở nên tích cực. Thái độ của NTV sẵn lòng tiếp nhận “căn bệnh” của ĐTĐTV và luôn thể hiện thái độ tôn trọng họ, sẽ cho ĐTĐTV

cảm thấy mình không phải hoàn toàn vô dụng. Điều này không những làm tăng thêm lòng tự trọng của đối tượng, mà còn là cơ sở để "bồi dưỡng" lòng tin "tôi sẽ trở nên tốt hơn", giúp họ tự nhìn nhận mình một cách tích cực hơn, nhận biết và phát huy tiềm năng của mình, càng chủ động tích cực phối hợp với NTV.

3. Giúp đối tượng được tư vấn bắt chước và đồng cảm nhanh hơn

Trong mối quan hệ tư vấn tốt đẹp, nếu ĐTĐTY tin tưởng và có thiện cảm với NTV, thì sẽ làm giảm bớt sự đề phòng và phê phán, họ dễ đàng hiểu, chấp nhận và tiếp thu những lời giải thích, hướng dẫn của NTV, đồng thời nếu sự ảnh hưởng cùa NTV càng mạnh, thì ĐTĐTV sẽ càng mô phỏng và đồng cảm với quan điểm của NTV. Vì vậy, phản ứng của NTV đôi khi sẽ tạo thành một tấm gương cho ĐTĐTV, trở thành nhân tố kích thích để ĐTĐTV quan sát và mô phỏng học tập.

4. Tăng cường trao đổi thông tin, giao lưu tình cảm giữa đối tượng được tư vấn và người tư vấn

Mối quan hệ tư vấn tốt đẹp có thể làm tăng sự

tôn trọng, tín nhiệm giữa ĐTĐTV và NTV, tạo ấn tượng tốt đẹp cho nhau, nâng cao mức độ tiếp nhận tâm lý và thắt chặt quan hệ qua lại giữa hai bên. Một mặt nó có thể làm giảm bớt sự đề phòng giữa hai bên, chân thành thẳng thắn với nhau, việc giao lưu tình cảm đạt đến một mức độ cao hơn mà không gặp phải trở ngại nào. Mặt khác, cũng có thể tự do và mở rộng việc trao đổi thông tin của đôi bên.

II. ĐẶC TRƯNG CƠ BẢN CỦA QUAN HỆ TƯ VẤN

1. Tính khách quan

Trong suốt quá trình tư vấn, NTV cần đảm bảo khách quan, giữ vững lập trường trung lập. Tính khách quan là thể hiện ở chỗ: NTV phải loại việc suy đoán chủ quan, trên cơ sở đảm bảo sự phán đoán và phân tích chính xác những vấn đề của ĐTĐTV. Vì vậy, trong suốt quá trình tư vấn, NTV luôn phải vững vàng về ý chí, một mặt dùng ánh mắt dò xét, phân tích nội dung đã trao đổi, lấy việc "giải quyết vấn đề" làm mục đích cơ bản; mặt khác cần phải nắm vững "tính chừng mực" và "tính vai trò". Từ đến cuối cuộc tư vấn, NTV phải luôn luôn ý thức được rằng "tôi là NTV" và làm

việc nghiêm túc trong vai trò của nhà tư vấn. Ngoài ra, sự xuất hiện của hiện tượng dao động tình cảm ngược chiều là kẻ sẽ phá vỡ mối quan hệ tư vấn khách quan, bất kể là NTV thể nghiệm quá mức về tình cảm tích cực hay tình cảm tiêu cực của ĐTĐTV, đều ảnh hưởng đến việc nhận thức và phán đoán chính xác vấn đề tâm lý, dẫn đến việc tư vấn thiếu tính khách quan, gây hậu quả tiêu cực cho quá trình tư vấn. Vì vậy, NTV cần phải nhìn nhận đúng mức vấn đề.

2. Tính hạn chế

Tỉnh hạn chế của quan hệ tư vấn được hiểu là sự hạn chế về mặt chuyên môn của nhiều phương diện. Trước hết, nó bị hạn chế bởi ý muốn được tư vấn của ĐTĐTV. Tiếp đó, nó bị hạn chế bởi phạm trù chức trách của NTV. Trong quá trình tư vấn, có thể ĐTĐTV sẽ đưa ra những yêu cầu khó khăn. Bởi thế, NTV, cần ý thức rõ phạm vi chức trách và những hạn chế của công việc, phải biết rõ trách nhiệm nào của mình, trách nhiệm nào là của ĐTĐTV, chúng ta phải làm hết trách nhiệm nhưng cũng không thể ôm đồm tất cả, vượt quá chức phận của mình. Cuối cùng, nó được hạn chế bởi thời gian. Hạn chế của thời gian là đảm bảo việc tư vấn có kết quả hữu hiệu. Thời gian trao đổi của một

cuộc tư vấn thường khoảng 50 phút (trừ trường hợp khủng hoảng). NTV cần làm cho ĐTĐTV hiểu rằng thời gian tư vấn có hạn. Điều này không những khiến ĐTĐTV tự giác điều chỉnh hành vi của mình, có thể tận dụng được thời gian để trao đổi một cách hữu hiệu, nâng cao hiệu suất trao đổi; mà còn có lợi trong việc làm cho ĐTĐTV hiểu rõ vấn đề của mình sau buổi tư vấn. Ngoài ra, sự hạn chế của thời gian còn được thể hiện ở chỗ không được tự ý kéo dài thời gian tư vấn. Là mối quan hệ chuyên nghiệp, thông thường, quá trình tư vấn kết thúc thì mối quan hệ tư vấn cũng kết thúc, trừ trường hợp cần phải theo dõi. Nếu mối quan hệ tư vấn kéo dài hay chuyển sang mối quan hệ thường ngày thì sẽ vi phạm tính bảo mật và tính khách quan, điều này không có lợi trong việc theo dõi.

3. Tính bảo mật

Nghĩa là mối quan hệ tư vấn phải tuân theo nguyên tắc bảo mật của tư vấn tâm lý. Petterson từng nói: "mối quan hệ giữa người với người trong quá trình tư vấn không phải được xây dựng trên lập trường giao tiếp xã hội, nó hoàn toàn là một mối quan hệ đặc thù ẩn náu, bảo mật trong một thời gian nhất định". Đây cũng là một trong những đặc trưng của quan hệ tư vấn

so với các mối quan hệ xã hội khác. Tính bảo mật khiến cho ĐTĐTV cảm thấy an toàn, đảm bảo cho họ tự nhiên thể hiện mình, tự thăm dò mình. Chính vì vậy, hơn ai hết, NTV cần phải hiểu rõ ĐTĐTV.

4. Tính nhân tạo

Do mối quan hệ tư vấn được xây dựng một cách có ý thức trên mục đích đặc thù của đôi bên, hơn NTV là chuyên gia có kiến thức về mối quan hệ giao tiếp, có thể vận dụng thuần thục các kỹ năng giao tiếp, vì vậy trong quá trình thiết lập và phát triển mối quan hệ, NTV không ngừng đánh giá, kiểm soát mối quan hệ tư vấn một cách có ý làm cho mối quan hệ này phù hợp với những yêu cầu đặc thù. Vì thế, mối quan hệ này mang đậm màu sắc nhân tạo. Điều này có sự khác biệt rõ ràng so với các mối quan hệ khác được hình thành trong cuộc sống thường ngày như mối quan hệ đồng nghiệp, bạn học, bạn bè...



Bài 2. ĐỒNG CẢM



I. SỰ ĐỒNG CẢM VÀ Ý NGHĨA CỦA NÓ

Trong tiếng Anh, từ đồng cảm là empathy, cũng có dịch giả dịch thành cộng cảm, đồng tâm lý, tình cảm chuyển về một mối, cùng tình cảm...

Trong tâm lý tư vấn, sự đồng cảm mang ý nghĩa chỉ NTV đứng trên góc độ của ĐTĐTV, dùng tiêu chuẩn của họ để tìm hiểu cảm xúc nội tâm, hiểu được tư tưởng, quan niệm và tình cảm của họ, từ đó có thái độ và cách hiểu chính xác tình cảnh của ĐTĐTV. Theo quan điểm của Rogers, đồng cảm là sự cảm nhận thế giới tinh thần của người khác, y như thế giới tinh thần của mình vậy, nhưng không tuyệt đối mất đi phẩm chất "y như" này, nó có ý nghĩa "như là chuyện của mình".

Sự đồng cảm được coi là nhân tố tiên quyết trong quá trình xây dựng mối quan hệ tư vấn, là đặc tính cơ bản của tư vấn. Nó rất quan trọng trong tư vấn, ý nghĩa chủ yếu của nó thể hiện ở chỗ: (1) Nhờ sự

đồng cảm, NTV có thể hiểu rõ hơn về ĐTĐTV, nắm bắt thông tin một cách chính xác hơn.

(2) Sự đồng cảm trong tư vấn có thể làm cho ĐTĐTV cảm thấy mình được thông cảm, được chấp nhận, từ đó nảy sinh một niềm vui, cảm thấy thoả mãn, điều này có lợi cho việc xây dựng mối quan hệ tư vấn tốt đẹp.

(3) Sự đồng cảm có thể thúc đẩy ĐTĐTV tự thể hiện mình, tự tìm hiểu mình, từ đó càng hiểu rõ bản thân và giúp hai bên có thể đi sâu trao đổi thông tin.

(4) Đối với ĐTĐTV cần có sự quan tâm thông cảm, có nhu cầu cấp bách tự thể hiện mình, sự đồng cảm rõ ràng giúp họ trị liệu có hiệu quả.

(5) Sự đồng cảm làm cho hai bên càng hiểu nhau hơn, tạo điều kiện thuận lợi trong quá trình tư vấn.

II. CÁC MỨC ĐỘ CỦA PHẢN ỨNG ĐỒNG CẢM

Là một loại kỹ xảo, các NTV khác nhau sẽ thể hiện sự đồng cảm với những mức độ khác nhau, điều đó cũng sẽ có hiệu quả tư vấn khác nhau.

Egan từng chia đồng cảm thành 2 cấp độ. Một loại là đồng cảm sơ cấp, quan điểm này gần giống với quan điểm của Rogers, nó chủ yếu vận dụng kỹ xảo lắng nghe, tập trung tìm hiểu nội tâm của ĐTĐTV và phản ánh sự thông cảm này. Cấp độ thứ 2 là sự đồng cảm chính xác cao cấp, điều này đối với yêu cầu của NTV càng cao hơn, NTV không những phải vận dụng kỹ thuật lắng nghe, mà còn phải thường xuyên kết hợp với những kỹ xảo có sức ảnh hưởng như giải thích, chỉ dẫn, tự thể hiện bản thân, v.v... trực tiếp tác động đến ĐTĐTV hoặc tỏ rõ thái độ của mình.

Để giải thích rõ hơn hai cấp độ đồng cảm khác nhau mà Egan đã phát biểu, chúng ta có thể xét ví dụ sau: Một cô gái tìm đến NTV, cô vì đi học mà phải xa cách người yêu. Phát hiện anh ta có mối quan hệ thân mật với một cô gái khác, cô rất giận dữ, gây gổ kịch liệt với anh ta. Khi đề cập chuyện này với NTV, cô nói: “Khi tôi hỏi tại sao anh lại đối xử với tôi như vậy? Anh có còn yêu tôi không?”, anh ta lại trả lời lấp lửng... Lúc đó thực sự điên tiết, tôi rất hận anh ta, nhưng tôi lại sợ mất anh ấy”.

NTV (có sự phản ứng đồng cảm sơ cấp): “Cô không thể xác định rằng anh ta thực lòng với cô, vậy có

phải anh ta vẫn yêu cô, nhưng cô rất sợ mất anh ta?”

NTV (có sự phản ứng đồng cảm cao cấp): "... Tôi có thể hiểu tâm trạng của cô, một mặt cô không xác định được anh ta có còn yêu mình không? Mặt khác, cô lại rất quan tâm tới anh ta. Hiện giờ tôi có thể cảm nhận được sự bất an trong lòng cô, tôi cho rằng bây giờ cô nên hiểu rõ anh ta đang nghĩ gì?”.

Nhưng Carkhuff lại chia đồng cảm thành 5 cấp độ khác nhau. Cấp độ thứ nhất: Không có sự phản ứng đồng cảm, tức NTV hoàn toàn không chú ý đến cảm giác mà ĐTĐTV biểu lộ. Cấp độ thứ hai: NTV không hoàn toàn hiểu được ĐTĐTV, anh ta chỉ chú ý đến nội dung mà ĐTĐTV đề cập đến, thiếu sự hưởng ứng tình cảm. Cấp độ thứ ba: là sự đồng cảm cơ bản nhất, nghĩa là phản ứng của NTV khá giống với cảm nhận và ý nghĩa mà ĐTĐTV thể hiện, nhưng không có phản ứng đồng cảm với những gì ẩn giấu phía sau lời nói của đối tượng được tư vấn. Cấp độ thứ 4: là mức độ đồng cảm khá cao, NTV có thể bộc lộ cảm nhận những điều ẩn giấu phía sau lời nói của ĐTĐTV, có thể làm cho ĐTĐTV thể hiện cảm nhận lúc đầu và những cảm nhận mà họ chưa phát hiện được hay chưa thể hiện. Cấp độ thứ năm: là sự đồng cảm chính

xác nhất, tức NTV vừa nắm bắt chính xác những nội dung mà ĐTĐTV diễn đạt, cũng có khả năng nắm bắt chính xác cảm nhận của họ, vừa có thể cảm nhận được những gì mà ĐTĐTV muốn truyền đạt. Trong lời nói, cũng có thể nắm bắt chính xác cảm nhận và hàm ý sâu xa ẩn chứa trong lời nói.

III. ĐIỀU KIỆN CỦA PHẢN ỨNG ĐỒNG CẢM

Để có sự phản ứng đồng cảm chính xác, NTV cần phải làm được những điều sau:

1. Sự hoán đổi vị trí tâm lý

NTV phải thoát khỏi tham chiếu của mình, đặt mình vào vị trí của NTV, lấy tham chiếu của ĐTĐTV để cảm nhận, tìm hiểu sự nhận thức, tình cảm, ngôn ngữ hành vi và áp lực tâm lý mà họ phải đối mặt. Điều này yêu cầu NTV phải loại bỏ thói quen của mình, cố gắng loại bỏ sự quấy nhiễu của tri thức, kinh nghiệm, sự yêu thích, quan niệm giá trị và các đặc điểm của mình, tích cực tiếp xúc, cảm nhận thế giới nội tâm của ĐTĐTV bằng một trái tim khách quan, nhạy cảm.

2. Lắng nghe và điều chỉnh

NTV phải tập trung lắng nghe ĐTĐTV, không

chỉ chú ý đến nội dung ngôn ngữ mà họ biểu đạt, mà còn phải chú ý đến các thông tin về tình cảm phi ngôn ngữ của họ. Trong quá trình lắng nghe, để có những thông tin tường tận nhất, NTV phần nào phải vận dụng kỹ năng lắng nghe để trao đổi với ĐTĐTV. Khi lắng nghe ĐTĐTV bộc bạch, trong đầu NTV cần phải sắp xếp lại các thông tin, tìm ra điều mà ĐTĐTV muốn nói là gì? Những điều đó có logic không? Tình cảm mà ĐTĐTV thể hiện có những loại nào? Tình cảm và sự thực có quan hệ gì? Để đảm bảo tính xác thực của các thông tin được chỉnh lý, NTV cần phải xác định lại từ ĐTĐTV.

3. Phản ứng chính xác

Để cảm nhận được cảnh ngộ, nội tâm và biểu hiện hành vi của ĐTĐTV, NTV cần phải có những phản ứng mang tính ngôn ngữ hay phi ngôn ngữ có lợi cho việc giải quyết vấn đề. Loại phản ứng này vừa phải giải thích chính xác lời trần thuật của ĐTĐTV, vừa phải thể hiện chính xác tình cảm của anh ta, để dễ dàng đạt đến sự nhất trí với ĐTĐTV. Từ đó hai bên có thể trao đổi một cách tự nhiên, trực tiếp trên nhiều phương diện.

4. Lưu ý đến những thông tin phản hồi của đối tượng được tư vấn

Sau khi NTV đưa ra phản ứng của mình, anh ta cần phải chú ý và xem trọng những phản hồi của ĐTĐTV, tự kiểm tra xem mình có thực sự lĩnh hội được ý mà ĐTĐTV muốn diễn đạt hay không, để có thể điều chỉnh phản ứng và nội dung của mình cho phù hợp. Nếu NTV chưa xác định được mình đã hiểu chính xác hay chưa, anh ta có thể dùng cách dò hỏi hay hỏi trực tiếp nhờ ĐTĐTV kiểm tra và sửa chữa.

IV. NGHỆ THUẬT THỂ HIỆN SỰ ĐỒNG CẢM

Thể hiện sự đồng cảm có thể thực hiện thông qua phương thức ngôn ngữ và phi ngôn ngữ.

1. Ngôn ngữ khích lệ:

Nghĩa là đưa ra các phản ứng ngôn ngữ đơn giản như "ừ", "vâng", "tôi hiểu", "à", "ồ" để bày tỏ sự đồng tình, điều này không chỉ giúp cho việc truyền đạt những đồng cảm ban đầu, mà còn giúp ĐTĐTV đi sâu tìm hiểu bản thân mình. Đồng thời, nó còn là một trong những kỹ năng lắng nghe.

Ví dụ:

ĐTĐTV: "Tôi rất ghét GV phụ trách của chúng tôi."

NTV: "ừh".

ĐTĐTV: "Ông ấy không hề quan tâm đến ý kiến của học sinh, làm việc rất chuyên quyền độc đoán."

NTV: "Vậy sao?".

2. Lặp lại những từ ngữ hay câu cú quan trọng

Nghĩa là lặp lại những từ, những câu quan trọng trong lời nói của ĐTĐTV, thể hiện sự lắng nghe và thăm dò, làm cho ĐTĐTV mở rộng đề tài được nhấn mạnh. Việc lặp lại này còn có tác dụng nhấn mạnh, đối chiếu. Nhưng, khi truyền đạt sự đồng cảm, kỹ năng này không thể sử dụng nhiều lần để tránh ĐTĐTV có cảm giác như NTV đang nói vẹt. Ví dụ: ĐTĐTV: "Tôi rất ghét GV phụ trách của chúng tôi".

NTV: "Rất ghét à?" (lặp lại từ quan trọng).

"Bạn rất ghét GV phụ trách của các bạn." (lặp lại câu)

ĐTĐTV: “Đúng vậy. Ông ta không chịu lắng nghe ý kiến của học sinh, làm việc rất chuyên quyền độc đoán”.

NTV: “Thực sự độc đoán sao?” (lặp lại từ quan trọng).

“Bạn nói là ông ta không chịu lắng nghe ý kiến của học sinh, làm việc rất chuyên quyền độc đoán, đúng không?” (lặp lại câu).

3. Lặp lại mang tính khái quát

Thể hiện những nội dung mà ĐTĐTV trần thuật một cách súc tích, ngắn gọn. Việc lặp lại mang tính khái quát đặc biệt có ích trong việc truyền đạt sự đồng cảm. Công thức: “Bạn cảm thấy... bởi vì...” có thể giúp NTV nhanh chóng khái quát được ý ĐTĐTV. Ví dụ

ĐTĐTV: “Tôi rất ghét GV phụ trách của chúng tôi. Ông ta lúc nào cũng đứng trên góc độ của mình để phán xét. Trong lớp có chuyện gì hay có hoạt động gì ông ta cũng không thèm hỏi ý kiến học sinh. Ông ta muốn làm gì thì làm, cũng chẳng nghĩ đến cảm nhận và suy nghĩ của chúng tôi. Chúng tôi giống như những người gỗ, quả thật không thể chịu nổi ông ta”.

NTV: “Bạn cảm thấy rất tức giận, bởi vì bạn cho rằng GV phụ trách của các bạn rất chuyên quyền độc đoán, không dân chủ”.

4. Diễn đạt bằng phi ngôn ngữ

NTV đôi khi vận dụng phản ứng phi ngôn ngữ, để diễn đạt sự tán đồng, chấp nhận và tìm hiểu ĐTĐTV. Diễn đạt bằng phi ngôn ngữ thường là dùng ánh mắt chăm chú, gật đầu đồng ý, vẻ mặt, tư thế, ngữ điệu, khoảng cách, v.v... Ví dụ, nhìn ĐTĐTV một cách tự nhiên, vẻ mặt thoải mái tự nhiên, thể hiện tình cảm một cách sinh động và biến đổi phong phú. Tư thế hơi nghiêng về phía ĐTĐTV, duy trì thái độ cởi mở; khoảng cách giữa hai người khoảng 0,8m, thích hợp cho việc trao đổi tâm tình và không để ĐTĐTV cảm thấy quá gần hay quá xa; sử dụng cách ra hiệu gật đầu, ngữ điệu, ngữ khí thích hợp,v.v... Thể hiện phi ngôn ngữ đơn giản hơn nhiều so với ngôn ngữ, đôi lúc lại rất hiệu quả. Nhưng, khi dùng phi ngôn ngữ để thể hiện sự đồng cảm, nên chú ý đến vấn đề giới tính, tuổi tác, văn hóa, phong tục tập quán giữa hai bên, tránh phát sinh những hậu quả không đáng hoặc trái ngược với mong muốn.

V. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG PHẢN ỨNG ĐỒNG CẢM

1. Vào được thì cũng phải thoát được

Khi NTV đã tìm được sự "đồng cảm" thì cần phải "vào được - ra được". Nghĩa là đặt mình vào vị trí của đối tượng, cùng cảm nhận như họ, vào thời điểm thích hợp, cũng phải biết tự thoát ra, không thể quên vai trò thực sự của mình, tránh đánh mất tính khách quan trong quá trình tư vấn. Có học giả cho rằng, ý nghĩa chân chính của sự đồng cảm là thể nghiệm được thế giới nội tâm của ĐTĐTV "như là" thế giới nội tâm của mình, nhưng nó mãi mãi không thể biến thành "chính là".

2. Nên tùy cơ ứng biến

Việc thể hiện sự đồng cảm nên tuỳ người, thời gian và mức độ thích hợp mà thay đổi, nếu không sẽ có kết quả ngược lại. Thông thường, phản ứng tâm trạng mãnh liệt và phản ứng của tâm trạng ổn định, thể hiện phức tạp và thể hiện rõ ràng, thì phản ứng mãnh liệt và sự thể hiện phức tạp nên được sự đồng cảm nhiều hơn. Ngoài ra, gọi là đồng cảm thì không nên tùy tiện cắt ngang lời nói của ĐTĐTV, nếu không rất dễ

làm tổn thương tình cảm. Còn mức độ phản ứng đồng cảm phải phù hợp với mức độ tính chất vấn đề của ĐTĐTV, nếu làm quá sẽ khiến ĐTĐTV cảm thấy NTV đang làm cho việc bé xé ra to; ngược lại nếu không đủ sẽ khiến người ta cảm thấy mình không hiểu hết họ.

3. Chú ý đến bối cảnh văn hóa và đặc điểm của đối tượng được tư vấn

Việc thể hiện sự đồng cảm cần quan tâm đến bối cảnh văn hoá và đặc điểm nào đó của ĐTĐTV. Thí dụ như NTV phương Tây đôi lúc có thể ôm ấp vuốt ve để bày tỏ sự đồng cảm của mình, nhưng trong nền văn hoá Á Đông - điều này lại không thích hợp. NTV và ĐTĐTV cùng giới cũng có thể có sự va chạm cơ thể nào đó. Ví trong quá trình tư vấn, NTV có thể nắm tay hay vỗ vai ĐTĐTV để thể hiện sự quan tâm và sự đồng cảm của mình, nhưng giữa những người khác giới thì nên thận trọng.

4. Những vấn đề khác:

Ngoài ba vấn đề nói trên, NTV cần chú ý tránh những vấn đề thường gặp sau:

(1) Lời nói, lời khuyên sáo rỗng như: “Học

sinh không nên yêu sớm"; "Đừng quá đau lòng, nơi nào chẳng có hoa thơm...".

(2) Dán nhãn mác: "Bạn quá sùng bái cha", "Bạn có tính tự ti".

(3) Sự phán đoán và phê bình đơn giản, như:

"Con người bạn quá ích kỷ"; "Làm như thế là sai lầm".

(4) Không có cơ sở bảo đảm như: "Không nên quá lo lắng, mọi chuyện sẽ tốt đẹp cả thôi"; "Bạn nhất định sẽ thực hiện được mục tiêu của mình."

(5) Trực tiếp chỉ dạo, hướng dẫn như: "Bạn nên..."; "Bạn không nên..."

Bài 3. CHÂN THÀNH



I. CHÂN THÀNH - Ý NGHĨA VÀ NHỮNG MỨC ĐỘ CỦA NÓ

Chân thành (genuineness) là từ dùng để chỉ NTV không "đeo mặt nạ chuyên nghiệp", mà thể hiện con người thực của mình. Chân thành ở đây bao gồm hai tầng nghĩa. Một mặt NTV phải đối xử chân thành với mình, mặt khác phải đối xử chân thành với ĐTĐTV. (Lĩnh Quốc Trinh, Lý Chính Vân, 1999).

Giống như sự đồng cảm, chân thành vừa là một loại thái độ, vừa là một loại kỹ xảo. Là một loại thái độ, nó biểu đạt rằng NTV cần nhận thức được tác dụng và ý nghĩa của sự chân thành, thản nhiên chấp nhận mọi cảm giác của mình và nguyện bày tỏ nó đúng lúc, đúng mức cho ĐTĐTV trong quan hệ tư vấn. Là một kỹ xảo, NTV trên cơ sở này nhạy cảm với việc thể nghiệm thế giới nội tâm, tư tưởng, thái độ của mình và vận dụng các kỹ năng trong tư vấn để truyền đạt cho ĐTĐTV một cách tự nhiên, đúng lúc, đúng mức.

Chân thành có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng, phát triển mối quan hệ tư vấn và các hoạt động tư vấn được tiến hành thuận lợi. Được thể hiện chủ yếu ở 2 điểm sau:

Trước hết, chân thành giúp ĐTĐTV nảy sinh sự tín nhiệm và có cảm giác an toàn. Trong quá trình tư vấn, tuy ĐTĐTV có thể tìm đến và nhờ giúp đỡ bày tỏ nhiều vấn đề và nhờ giúp đỡ NTV; nhưng để bày tỏ hoàn toàn thì không dễ, đối với những chuyện riêng tư tận trong đáy lòng, ĐTĐTV sẽ nghi ngờ hoặc đề phòng, không dễ dàng bày tỏ với người khác.

Thứ hai, sự chân thành có tác dụng nêu gương. Sự chân thật của NTV sẽ làm cho ĐTĐTV tháo bỏ mặt nạ của mình, thẳng thắn bày tỏ tư tưởng và cảm nhận của chính mình. Việc làm gương này của NTV không chỉ khích lệ ĐTĐTV có thái độ đúng đắn đối với công tác tư vấn và NTV, mà đồng thời còn khích lệ họ đối xử với mình thẳng thắn hơn, cởi mở hơn, tự tìm hiểu và nhận thức về mình rõ hơn. Ngoài ra, việc đối xử chân thành của hai bên tư vấn cũng làm giảm sự bất đồng, mơ hồ trong quá trình tư vấn, làm cho việc trao đổi trở nên rõ ràng, chính xác hơn.

II. BÀY TỎ SỰ CHÂN THÀNH

Chân thành là một nhân tố quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ tư vấn tốt đẹp. Trong ứng dụng thực tế, NTV cần phải làm được những điều sau:

1. Trước sau như một

Nghĩa là NTV phải nghĩ sao nói vậy, lời nói và hành động phải nhất quán. Nói cụ thể, những gì NTV nói và làm phải xuất phát từ đáy lòng, phải làm những gì mình nghĩ, không thể nghĩ thế này nhưng lại làm thế kia. Vả lại, trong quá trình thể hiện nội tâm, những gì đã nói và những hành động đã làm phải thống nhất. Nếu NTV để lại cho ĐTĐTV cảm giác trước sau khác nhau, giả dối, thì việc tư vấn không mang lại kết quả tốt. Ví dụ, trong suốt quá trình tư vấn, cô gái luôn nói rằng trong các mối quan hệ, mọi người đều chán ghét cô, đả kích cô, nhưng qua cuộc nói chuyện, NTV lại phát hiện: "Nguyên nhân có thể là do cô ta vô tình bộc lộ tính cách ưa công kích của mình". Nếu như tư vấn viên thẳng thắn nói ra suy nghĩ này của mình, sẽ làm cô ta phản cảm và có sự đề phòng, nhưng nếu nói không đúng sự thực như mình đã nghĩ: "Quả thực là những người đó không đúng, tại sao họ lại đối xử với

cô như vậy? Cô nên tìm cách thay đổi tình trạng này". Nếu nói như vậy sẽ rất dễ làm lệch hướng tư vấn. Về vấn đề này, NTV cần chọn phương pháp thể hiện sự nhận thức của mình một cách phù hợp. Ví dụ, "Theo tôi nghĩ, trong các mối quan hệ, có lẽ lời nói và hành động của bạn khiến người ta không có thiện cảm và hiểu lầm."

2. Tự thể hiện mình, chia sẻ mình với đối tượng được tư vấn

NTV nên bày tỏ, chia sẻ với ĐTĐTV một cách thích hợp về những kinh nghiệm, cảm nhận thực của mình, nó có tác dụng góp phần làm cho ĐTĐTV tự giải phóng mình, giúp họ có thể trao đổi với NTV một cách tự nhiên hơn, thành thật hơn.

Ví dụ:

ĐTĐTV: Năm nay thi hỏng đại học, tôi đau lòng lắm, thất vọng lắm, cảm thấy tiền đồ mờ mịt, cả thế giới dường như một màu xám, tôi không biết mình nên làm gì...?".

NTV: "Tôi có thể hiểu được cảm nhận lúc này của bạn. Trước kia khi thi tốt nghiệp thất bại, tâm trạng

tôi cũng như bạn bây giờ, lúc đó tôi rất đau lòng".

Việc tự bày tỏ của NTV không những không ảnh hưởng đến sự tín nhiệm của ĐTĐTV đối với NTV, mà ngược lại, nó sẽ làm cho ĐTĐTV cảm thấy NTV chân thật hơn, giản dị hơn, gần gũi hơn, vì thế càng đáng tin cậy. Đương nhiên, trong lúc tự bày tỏ mình, NTV cần chú ý đơn giản rõ ràng, làm nổi bật trọng điểm, tránh vượt quá mức cần thiết.

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI THỂ HIỆN SỰ CHÂN THÀNH

1. Chân thành không có nghĩa là nghĩ sao nói vậy

Tuy nguyên tắc đầu tiên trong việc thể hiện sự chân thành là trước sau như một, nhưng nếu NTV hiểu chân thành đơn giản như có gì nói nấy, nghĩ sao nói vậy, hoàn toàn không suy nghĩ, khống chế điều chỉnh, tự nhiên thể hiện thì đây quả là điều không ổn. Ví dụ, "Bạn thật ngốc! Ý đơn giản vậy mà cũng không hiểu"; "Bạn làm gì cũng tự cho mình là trung tâm, không hề nghĩ đến người khác,: người ta quan tâm bạn mới là lạ!",v.v... Tuy những lời nói như vậy là suy nghĩ thật của NTV, nhưng nếu "nói toạc" ra như thế sẽ làm tổn

thương đến lòng tự trọng của ĐTĐTV, làm cho ĐTĐTV càng căng thẳng, không biết phải làm như thế nào. Sự chân thành mà quá trình tư vấn cần đến là sự chân thành có tác dụng chữa trị và không mang tính phá hoại. NTV có thể thay đổi cách diễn đạt khác như: “Tôi cảm thấy hình như bạn chưa hiểu ý tôi”; "Bạn đã từng nghĩ rằng có lẽ mình chỉ đứng lập trường của mình mà quên đi cảm nhận và cảm nghĩ của người khác. Làm như vậy thì người khác có chấp nhận được không?”. Cách nói uyển chuyển cũng là sự bày tỏ cảm nhận của NTV, nhưng nó lại cụ thể hơn, lý trí hơn và ĐTĐTV dễ dàng chấp nhận hơn so với cách nói trước. Tóm lại, chân thành nên tuân thủ theo một nguyên tắc cơ bản, nghĩa là NTV phải có trách nhiệm với ĐTĐTV, giúp họ trưởng thành và tiến bộ. Vì vậy, nội dung trao đổi của NTV trong quá trình tư vấn phải chân thật, nhưng cần chú ý đến cách thức và phương pháp.

2. Chân thành không có nghĩa là tự mình bộc lộ cảm xúc

Trong quá trình tư vấn, NTV rất có thể gặp phải trường hợp sẽ làm cho mình cảm động. Ví dụ, một NTV từ nhỏ đã phải chịu nỗi đau mất cha mẹ, khi gặp một ĐTĐTV có cảnh ngộ tương tự, rất có thể sẽ

tác động lẫn nhau, phát sinh tình cảm yêu mến nhau, cả hai cùng rơi vào đau khổ. Việc thể hiện tình cảm chân thành của NTV này không phải là sai, nhưng nếu anh ta mất quá nhiều thời gian để kể lại việc anh ta đã trải qua nỗi đau mất người thân thì sẽ làm thay đổi mục tiêu tư vấn, đây quả là điều không nên. NTV phải bày tỏ tình cảm của mình một cách thích hợp, mục đích của việc thể hiện sự chân thành là giúp ĐTĐTV trút bỏ được gánh nặng, chứ không phải là mình trút bỏ hay thể hiện lập trường, chủ trương cho bản thân. Ngoài ra, mặt trái của việc thể hiện tình cảm quá mức của NTV không chỉ làm mất thời gian tư vấn quí báu, mà rất dễ làm cho ĐTĐTV nghi ngờ năng lực và quyền uy của NTV. Là một NTV, cần phải rời khỏi vai diễn chuyên nghiệp của mình khi thích hợp, cần phải luôn nhớ trách nhiệm của mình, lúc nào nội dung tư vấn cũng phải xoay quanh vấn đề của ĐTĐTV.

3. Có phải càng chân thành càng tốt?

Một số người mới vào nghề cho rằng, vì sự chân thành là một đặc tính tốt, cho nên thể hiện nó càng nhiều càng tốt. Thực ra không phải vậy. Đối với một số ĐTĐTV thì sự chân thành quá mức, quá nhiều sẽ làm cho họ khó chịu, nhất là trong thời gian đầu tư

vấn. Vì vậy, cho dù đó là sự chân thành có lợi cho ĐTĐTV thì mức độ cũng nên vừa phải, nên thay đổi tùy lúc, tùy người.

4. Phải ngăn chặn phản ứng đề phòng tự phát

Nghĩa là khi kiến nghị, NTV gặp phải sự phản ứng, phủ nhận, công kích của ĐTĐTV, NTV không nên vội vàng giải thích, biện luận hay trực tiếp công kích lại ĐTĐTV, mà nên tìm hiểu ở góc độ khác hay nói rõ kiến nghị của mình.

Thông thường, việc phản ứng đề phòng tự phát của NTV có liên quan đến tâm lý bảo vệ hình tượng và quyền uy của mình trong lòng ĐTĐTV. Với tâm lý này, NTV cũng đặt ra cho mình yêu cầu quá cao, lo sợ ĐTĐTV phát hiện ra khuyết điểm của mình, khi giải thích, xử lý vấn đề nào đó không đến nơi đến chốn thì khó có thể chủ động gánh lấy trách nhiệm của mình. Việc phản ứng đề phòng tự phát rất dễ làm cho mối quan hệ tư vấn xấu đi, làm cho cuộc tư vấn dậm chân tại chỗ. Dưới đây là hai ví vụ về ĐTĐTV không hài lòng với cuộc tư vấn và NTV.

ĐTĐTV: Tôi vốn cho rằng sau khi tư vấn, sẽ

nhanh chóng thoát khỏi tâm lý khó khăn này. Nhưng đã hơn một tháng, kết quả vẫn như vậy. Tôi cảm thấy cách thức anh chỉ dẫn cho tôi không có tác dụng".

NTV: "... Bạn không nên đánh mất lòng tin quá sớm. Tuy chúng ta đã nói chuyện với nhau hơn một tháng, nhưng có mấy lần bạn lại không đến, cho nên thực tế thời gian nói chuyện của chúng ta không nhiều như bạn nghĩ. Vả lại, tôi không thể chắc chắn là bạn có làm đúng những gì chúng ta thoả thuận không?".

NTV: "Bạn cảm thấy thời gian tư vấn trước đây không hiệu quả, tôi cũng cảm nhận được bạn đang thất vọng, lo lắng. Bạn có đồng ý cùng tôi kiểm tra lại thời gian tư vấn trước đây không?".

Hiển nhiên, trong loại phản ứng đầu tiên, NTV đã tự bảo vệ mình, vội vàng "đùn đẩy" trách nhiệm, còn đưa ra lời phê bình ĐTĐTV. Nhưng trong phản ứng thứ hai, trước tiên NTV thể hiện sự thông cảm của mình với cách nghĩ và tâm trạng lúc đó của ĐTĐTV, trong trường hợp chưa rõ nguyên nhân, anh ta vừa không trốn tránh trách nhiệm của mình, vừa không tự ôm hết trách nhiệm về mình một cách dối lòng (vì như vậy cũng không phải là chân thành), mà chỉ đề ra ý kiến

giải quyết mang tính xây dựng. Cách giải quyết này vừa chân thành, vừa không đánh mất lý trí.

Tóm lại, chân thành là sự thể hiện tự nhiên xuất phát từ nội tâm của NTV, là một tố chất của NTV. Loại tố chất này là kết quả của sự chuyên tâm tu dưỡng, không ngừng luyện tập, không đơn giản có được từ kỹ xảo. Chân thành được xây dựng trên cơ sở tính lạc quan, tự tin của NTV và sự quan tâm, tình yêu thương đối với ĐTĐTV.

Bài 4. TÔN TRỌNG

I. TÔN TRỌNG VÀ Ý NGHĨA CỦA NÓ

Tôn trọng là thái độ và năng lực mà NTV với cách thức bình đẳng, dân chủ chấp nhận, quan tâm ĐTĐTV. Nó thể hiện trên hai phương diện: Một mặt chỉ NTV không đánh giá ĐTĐTV bằng tiêu chuẩn giá trị ngoài xã hội, mà tiếp nhận, ủng hộ bảo vệ ĐTĐTV với tư cách là “một con người” có đầy đủ “sự tôn nghiêm và giá trị” của anh ta (cô ta). Mặt khác, NTV thừa nhận và tin tưởng ĐTĐTV có giá trị và tiềm năng, tin tưởng rằng họ có động lực tự thay đổi và trưởng thành.

Tôn trọng vừa là một thái độ, vừa là biểu hiện của hành vi. Là một thái độ, đó chính là việc NTV sẵn sàng dùng phương thức bình đẳng để trao đổi với ĐTĐTV, tin tưởng rằng họ có khả năng thay đổi và trưởng thành. Là biểu hiện của hành vi, NTV cần thông qua kỹ năng, phương pháp để bày tỏ thái độ của mình cho ĐTĐTV. Đúng như Egan đã nói, tôn trọng là thái độ được biểu hiện bằng hành vi.

Trong tư vấn tâm lý, tôn trọng là một nhân tố quan trọng. Tư vấn tâm lý lấy con người làm trung tâm, tức muốn nhấn mạnh tới ý nghĩa của tôn trọng, như Rogers đã nói, NTV cần cho ĐTĐTV "sự tôn trọng vô điều kiện" và xem đó là một trong những điều kiện quan trọng khiến ĐTĐTV thay đổi. Ý nghĩa cụ thể của việc tôn trọng ĐTĐTV được thể hiện như sau: **1. Có thể tạo ra bầu không khí an toàn, ấm áp cho đối tượng được tư vấn, khiến họ dễ dàng thể hiện mình nhất**

Có một số ĐTĐTV khi đến tư vấn trong lòng cũng có sự nghi kỵ, lo sợ bị NTV chỉ trích, xem thường. Sự tôn trọng của NTV giúp ĐTĐTV loại bỏ căng thẳng, lo âu, thôi thúc họ phơi bày tâm sự, tích cực trao đổi với NTV để có kết quả tư vấn như ý muốn.

2. Giúp đối tượng được tư vấn nhận biết giá trị bản thân và phát huy tiềm năng của mình

Có những vấn đề về tâm lý của ĐTĐTV không phải do nguyên nhân bên ngoài tạo nên, mà do họ xem nhẹ hoặc chưa phát huy được tiềm năng của mình. Do sự tồn tại của "điểm mù" và tính hạn chế của cá thể, rất nhiều người không thấy được ưu thế và năng lực của mình. Sự khẳng định của NTV sẽ khiến

cho ĐTĐTV tự xem lại và chấp nhận lại từ đầu năng lực và giá trị của mình, điều đó không chỉ có lợi trong việc củng cố lòng tin cho ĐTĐTV, mà còn tạo điều kiện cho họ tự thay đổi mình. Đặc biệt là đối với những đối tượng rất cần được tôn trọng, chấp nhận và tin tưởng, sự tôn trọng của NTV có hiệu quả tư vấn rõ rệt.

II. TÔN TRỌNG VÀ QUAN NIỆM NHÂN TÍNH

Mức độ chấp nhận, tôn trọng của NTV đối với ĐTĐTV thường có quan hệ mật thiết với quan niệm nhân tính. Quan niệm nhân tính của NTV coi con người có tính thiện hay tính ác, có tính tích cực hay tiêu cực, là do bẩm sinh (hay được hình thành sau khi lớn lên) không chỉ ảnh hưởng đến lựa chọn lý luận và phương pháp tư vấn của NTV, mà còn ảnh hưởng đến thái độ và hành vi - anh ta đối với ĐTĐTV trong suốt quá trình tư vấn, ảnh hưởng đến bầu không khí tư vấn.

Nội dung mà ĐTĐTV thường đề cập trong tư vấn là những mặt khá tiêu cực, u ám và khủng hoảng. Nếu NTV cho rằng con người có khuynh hướng quay trở lại thời nguyên thuỷ dã man, tội lỗi, tự huỷ diệt mình, dễ dàng quên lãng tiềm năng và mặt sáng của ĐTĐTV, thì khó có thể giành được sự tín nhiệm và lòng

tôn trọng của ĐTĐTV. Thái độ này không những đem lại cho mình tâm trạng tiêu cực, mà còn làm cho ĐTĐTV cũng có cảm giác này. Từ đó khiến cuộc tư vấn rơi vào không khí ảm đạm, u ám. Nó không giúp được gì cho ĐTĐTV, thậm chí còn làm nặng gánh tâm lý cho ĐTĐTV. Ngược lại, nếu NTV quan niệm nhân tính có khuynh hướng lạc quan, thì sẽ tin con người có tiềm lực thay đổi tích cực, tin tưởng con người có khả năng tự điều chỉnh và tự phát huy. Thái độ tích cực này thúc đẩy anh ta tìm tòi phương thức thay đổi tâm lý và cải thiện chính mình, giúp ĐTĐTV phát huy được tiềm lực, ngày càng trưởng thành và hoàn thiện hơn. Vì vậy, NTV cần cố gắng bồi dưỡng quan niệm tính tích cực lạc quan.

III. THỂ HIỆN SỰ TÔN TRỌNG

Để thể hiện sự tôn trọng đối với ĐTĐTV, NTV cần chú ý tiến hành từ hai phương diện biểu hiện, đó là thái độ và hành vi.

1. Thái độ của sự tôn trọng

(1) Mỗi người đều có sở trường, ưu điểm, mặt tốt, hoặc sở đoản, khuyết điểm và mặt chưa tốt của mình; vừa có khuynh hướng và động lực tiến lên, lại

vừa bàng hoàng, lúng túng. Là một chỉnh thể, anh ta không thể chia cắt được; và tôn trọng có nghĩa là chấp nhận con người vừa có khuyết điểm, vừa có ưu điểm, vì thế không chỉ chấp nhận mặt tích cực mà còn phải chấp nhận cả mặt tiêu cực. Quả thực, trong tư vấn, đôi khi lời nói và hành động của ĐTĐTV thực sự gây phản cảm cho người khác. Ví dụ như khi bạn biết rõ ĐTĐTV cố tình vi phạm hay ngoan cố làm sai hết lần này đến lần khác, thì bạn sẽ có cảm giác không dễ dàng chấp nhận anh ta. Nhưng nếu chúng ta không chấp nhận thì có khả năng xảy ra tình trạng: NTV sẽ chỉ trích, phê bình ĐTĐTV hay có những hành động, lời nói thiếu thân thiện, xem thường ĐTĐTV, hoặc dùng quyền uy của mình để yêu cầu ĐTĐTV làm theo ý mình. Như thế sẽ không thể thuyết phục được ĐTĐTV, làm tổn thương lòng tự trọng của họ, thậm chí làm ĐTĐTV phản cảm, thù địch với NTV; điều này có thể làm gián đoạn cuộc tư vấn. Vì vậy, NTV phải xem ĐTĐTV là người đi tìm sự giúp đỡ, hy vọng có thể cải thiện được mình, chấp nhận anh ta từ góc độ "con người", chấp nhận tất cả những cảm nhận, kinh nghiệm của anh ta, cho dù nó đúng hay sai. Nếu trong mắt bạn "anh ta là người thế nào?" thì cách nhìn nhận của chúng ta chỉ mang tính bình phẩm đối với anh ta: "Anh ta sao lại lì

thế? Lẽ nào anh ta không có đạo đức?", sau đó sẽ rơi vào tình trạng tâm lý không thể chấp nhận anh ta.

(2) Phải đối xử với các ĐTĐTV như nhau. Mỗi người đều là những cá thể có thân phận riêng, có suy nghĩ và nhân cách độc lập, đây cũng là cơ sở để con người tôn trọng lẫn nhau, bình đẳng trong đối xử. Trong tư vấn, NTV gặp những ĐTĐTV đa dạng, hoàn toàn khác nhau về hoàn cảnh, địa vị kinh tế, cá nhân, mỗi người đều có quan niệm giá trị và phương thức sống khác nhau. NTV cần nhận thức rõ sự khác biệt này, phải chấp nhận rằng giữa mình và ĐTĐTV có nhiều điểm khác nhau. Vì vậy, NTV phải loại bỏ sự phân biệt, cần nhận biết rõ mỗi ĐTĐTV và chú ý đến tính cách độc đáo của họ. Ngoài ra, NTV còn cần chú ý ngăn chặn cách nhìn nhận có tính thành kiến xuất phát từ quan niệm về giá trị và sở thích của mình, quyết định chấp nhận hay loại trừ phần nào, mặt nào của ĐTĐTV. Vì vậy tư vấn cũng có nghĩa là chấp nhận một người khác với mình. NTV cần ghi nhớ, bất luận ĐTĐTV là người như thế nào, một khi bước vào phòng tư vấn, xuất hiện với tư cách là một ĐTĐTV, thì NTV đều phải tôn trọng, đối xử bình đẳng và không được phân biệt đối xử.

(3) Xem ĐTĐTV bình đẳng về nhân cách như mình. Khi ĐTĐTV thường đến nơi tư vấn với tâm lý bất an hoặc có vấn đề thế này thế kia, NTV không nên xem thường, chán ghét họ, mà phải đối xử bình đẳng, tạo cho họ có được cảm giác ấm cúng. Nhất là khi họ bày tỏ vấn đề của mình, lúc đang trong tình trạng dễ bị tổn thương, họ trở nên nhạy cảm, nếu NTV có lời phê bình kín đáo, họ có thể chống cự lại hay có sự đề phòng.

(4) Hết sức bảo vệ bí mật riêng tư của ĐTĐTV NTV cần hết sức tôn trọng và bảo vệ bí mật riêng tư của ĐTĐTV, không nên tùy tiện tiết lộ ra ngoài. Đối với những bí mật riêng tư mà trước mắt ĐTĐTV không muốn đề cập đến, nhưng có liên quan đến nội dung tư vấn NTV cần phải nhẫn nại khai thác nhẹ nhàng, chờ đợi, không nên thúc ép ĐTĐTV kể ra. Đối với những bí mật không liên quan đến nội dung tư vấn, tốt nhất không nên vì hiếu kỳ mà tìm hiểu. Bởi một khi không thực hiện tốt việc bảo mật, ĐTĐTV sẽ mất niềm tin và cảm giác an toàn nơi NTV, cuộc tư vấn khó có thể diễn ra bình thường.

2. Mặt biểu hiện của hành vi

(1) Nhẫn nại lắng nghe. Lắng nghe vừa là con

đường thu thập nội thông tin và tìm hiểu cảm nhận từ nội tâm của ĐTĐTV, vừa là một thủ thuật thể hiện sự tôn trọng. Trong quá trình hội đàm với ĐTĐTV, NTV không nên tùy tiện ngắt lời họ (trừ trường hợp cần thiết); khi lắng nghe cần phải tuyệt đối chuyên tâm, nhẫn nại chân thành và trả lời đúng lúc, sẽ làm đối tượng cảm thấy mình được tôn trọng, được quan tâm, điều này càng làm tăng thêm lòng tin và dũng khí để đối tượng tiếp tục đi sâu trao đổi.

(2) Khi ĐTĐTV biểu hiện những mặt tích cực NTV cần khẳng định và tán thưởng. Như “Quan điểm của bạn là rất đúng đắn”, “Khả năng nhận thức của bạn rất tốt”, “Cách làm của bạn đáng được khẳng định”,... Tất nhiên, loại phản ứng mang tính khẳng định này phải đúng sự thật, chân thành đáng tin, không thể tuỳ tiện nói quá lên. Sự khẳng định và tán thưởng của NTV có thể khiến ĐTĐTV có sự thể nghiệm tâm lý tích cực, làm tăng lòng tự trọng và thấy được giá trị của chính mình.

(3) Sự khác nhau giữa ĐTĐTV và NTV biểu hiện sự nhường nhịn và thông cảm. Ví dụ: “Tuy tôi không đồng ý quan điểm của bạn lắm, nhưng tôi hiểu tại sao bạn lại nghĩ như vậy”, “Ý bạn tuy khác tôi,

nhưng bạn cũng có cái lý của bạn". Phản ứng này vừa khiến đối tượng cảm thấy mình được tôn trọng, vừa có lợi trong việc khuyến khích họ vô tư bày tỏ suy nghĩ của mình. Khi ĐTĐTV bày tỏ ý kiến khác, NTV cần nghiêm túc lắng nghe, cố gắng tìm hiểu. Đương nhiên, NTV không thể nhường nhịn ĐTĐTV một cách vô nguyên tắc, tránh việc vô tình làm cho sự sai lầm của ĐTĐTV càng trầm trọng thêm. Ngoài ra, đôi lúc ĐTĐTV e ngại sự tôn trọng của NTV nên ngại bày tỏ suy nghĩ của mình. Đối với tình huống này, NTV nên khích lệ họ bày tỏ suy nghĩ của họ.

HOẠT ĐỘNG VÀ BÀI TẬP

I. BÀI TẬP VỀ SỰ ĐỒNG CẢM

1. Xác định vị trí tâm lý, tìm đúng khung tham chiếu

Dưới đây là những cuộc nói chuyện của ĐTĐTV trong những hoàn cảnh tư vấn khác nhau. Đối với mỗi lời kể, có ba khả năng phản ứng của NTV. Hãy phán đoán xem phản ứng nào lấy tham chiếu của ĐTĐTV, hay lấy tham chiếu từ bên ngoài (tức là tham chiếu của NTV hay của người khác) và nói rõ lý do.

Ví dụ 1:

ĐTĐTV: “Tôi không thích chuyên ngành mình đang học, không muốn tiếp tục nữa, nhưng cha mẹ lại muốn tôi đạt thành tựu trong chuyên ngành này. Tôi nghĩ rằng mình đã phụ lòng họ nên cảm thấy ray rứt, buồn phiền”.

NTV:

(1) Vì bạn không muốn học tiếp chuyên ngành của mình mà lo lắng cha mẹ sẽ thất vọng.

(2) Chuyên ngành tốt như vậy, người khác muốn học cũng không được!

(3) Không thích, không muốn học ngành này, bạn cảm thấy phụ sự kỳ vọng của cha mẹ. Điều này quả thực khiến người khác phiền lòng.

Ví dụ 2

ĐTĐTV: “Tuần sau tôi thi tiếng Anh cấp độ 6. Tôi rất hồi hộp và lo lắng. Không biết cuộc thi có khó không? Tôi có thi đậu không?”.

NTV:

(1) Bạn sẽ thi tốt thôi.

(2) Bạn đã trải qua nhiều kỳ thi, tại sao bây giờ lại lo lắng về cuộc thi này?

(3) Bạn xem ra rất lo lắng về kỳ thi này.

2. Phân biệt các mức độ của phản ứng đồng cảm

Phản ứng đồng cảm là việc NTV lấy khung tham chiếu của ĐTĐTV để hiểu chính xác nội dung mà ĐTĐTV đã cung cấp, sau đó dùng phương pháp thích hợp để diễn đạt lại cho ĐTĐTV hiểu thấu đáo. Dưới đây là những trường hợp tư vấn, theo sự phân chia cấp độ của Carkhuff hãy đánh giá mỗi phản ứng của NTV và giải thích tại sao bạn lại đánh giá như vậy.

Ví dụ 1

ĐTĐTV: “Đây là lần đầu tiên tôi rời khỏi nhà. Khi học phổ thông, tôi có không ít bạn tốt. Tôi sống trong nhà rất vui vẻ. Nhưng khi vào đại học, mọi chuyện đã thay đổi, tôi không biết nên làm gì tốt hơn?”.

NTV1: “Mỗi người đều có một ngày nào đó phải thoát ly khỏi gia đình, phải trưởng thành, không có gì đáng buồn cả”.

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ: bởi vì...

NTV 2: "Bạn thích cuộc sống và bạn bè trước kia, bây giờ bạn rời khải nhà, không biết ở đây bạn sẽ thế nào?".

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ bởi vì...

NTV 3: "Bạn xem ra vừa thông minh vừa hoạt bát, bạn sẽ nhanh chóng thích ứng được".

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ..., bởi vì...

Ví dụ 2

ĐTĐTV: "Đã nhiều lần tôi cố gắng sống hoà hợp với cha, nhưng không được, ông quá nghiêm khắc với tôi".

NTV 1: "Tôi tin sau này sẽ được".

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ..., bởi vì...

NTV 2: "Bạn nên cố gắng hiểu quan điểm của ông".

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ... bởi vì...

NTV 3: “Tại sao hai người không thể sống hoà hợp?”.

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ..., bởi vì...

NTV 4: “Quan hệ giữa bạn và cha bạn đang trong thời kỳ khó khăn”.

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ..., bởi vì...

NTV 5: “Bạn thử sống hoà hợp với cha, nhưng lại không thành công, vì vậy mà cảm thấy buồn phiền”.

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ..., bởi vì...

NTV 6: “Dường như bạn không có cách nào tiếp cận với cha mình, cho nên cảm thấy buồn phiền. Bạn muốn ông khoan dung hơn với bạn”.

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ..., bởi vì...

NTV 7: “Dường như bạn không có cách nào tiếp cận với cha, cho nên bạn cảm thấy buồn phiền. Bạn cần ông khoan dung hơn. Bạn có thể tiến hành bước này, tức là nói cho cha biết tình cảm của bạn”.

Đây là phản ứng tương đương với cấp độ..., bởi vì...

3. Thảo luận:

Dưới đây là những ví dụ về những phản ứng đồng cảm của NTV có thể có đối với ĐTĐTV. Hãy thảo luận và phân tích loại phản ứng nào tốt hơn và nói rõ lý do.

Đương sự: “Tuy kỳ thi gần kề, nhưng tâm trạng tôi rất thoải mái... Chỉ còn 2 tuần nữa là tôi tốt nghiệp rồi. Tôi định tìm một công việc, kiếm ít tiền, hai năm nữa thì làm đám cưới với bạn gái”.

NTV 1: “Sao? Cậu ghét học vậy sao?”.

NTV 2: “Dường như cậu hơi vội kết hôn?”.

NTV3: “Bạn gái cậu là ai? Cô ấy bao nhiêu tuổi?”.

NTV 4: “Cậu nghĩ mình sắp đi làm, có thể

kiếm tiền, kết hôn nên cảm thấy phấn khởi".

NTV 5: "Cậu chỉ mới 18 tuổi, mới học xong phổ thông lại định kết hôn, có lẽ là quá sớm!".

II. BÀI TẬP VỀ SỰ CHÂN THÀNH:

1. Bài tập phân biệt sự chân thành

Vận dụng nội dung về các cấp của sự chân thành trong giáo trình, phân biệt các ví dụ sau đây thuộc cấp độ nào của sự chân thành. Dùng chữ số để biểu thị các cấp độ.

Ví dụ:

Một cô giáo chủ nhiệm lớp 4 đang kiểm tra lớp học, cô yêu cầu học sinh ngồi ngay ngắn. Một học sinh nói: "Có phải cô sợ sáng nay hiệu trưởng sẽ đến kiểm tra chúng em?". Cô giáo trả lời: (1) "Hôm nay cô lên lớp với trạng thái bình thường".

(2) "ừ, cô hơi hồi hộp, mong là các em làm tốt, giúp cô lần này".

(3) "Cô hồi hộp là vì cô không tin các em có thể làm tốt như mọi ngày".

(4) "Hồi hộp cũng là hiện tượng bình thường".

(5) “Không cần phải lo cho cô, các em chú ý tâm trạng của mình là được”.

2. Bài tập tự thể hiện mình

Cho dù NTV luôn sẵn sàng giúp đỡ ĐTĐTV hiểu rõ hơn vấn đề mà mình tự thể hiện, nhưng chỉ khi sự gợi ý này không làm ĐTĐTV cảm thấy bất an hay phân tán sự chú ý đối với công việc trước mặt của họ, NTV mới có thể làm như thế. Trước khi luyện tập, cần đọc kỹ nội dung liên quan tới việc tự thể hiện mình trong giáo trình.

Hãy nhớ lại những vấn đề trong cuộc sống hay những vấn đề đã giải quyết thành công. Nói rõ những gì bạn đã trao đổi với ĐTĐTV, giúp cho ĐTĐTV có thể hiểu rõ hơn những vấn đề hay một phần vấn đề tương tự như vậy, khiến họ có một bước tiến mới trong quá trình giải quyết vấn đề đó.

III. BÀI TẬP VỀ SỰ TÔN TRỌNG

Dựa vào lời kể của ĐTĐTV, theo yêu cầu hãy bổ sung phản ứng của NTV.

ĐTĐTV: Tôi rất yêu bạn gái tôi, chúng tôi quen

nhau đã được ba năm. Nhưng tôi cũng yêu cô gái mới quen, tôi không muốn bỏ rơi ai cả.

NTV có ý phê bình, không chấp nhận có thể sẽ nói:

NTV có thái độ tôn trọng có thể sẽ nói:



Chương 3. KỸ NĂNG HỘI ĐÀM TƯ VẤN





Bài 1. TÍNH CHẤT VA YÊU CẦU CỦA HỘI ĐÀM TƯ VẤN

Hội đàm là giao lưu tin tức giữa hai cá thể hoặc nhiều hơn. Bất luận là quan hệ trong cuộc sống hàng ngày, quan hệ trong công tác, trong học tập, hễ đề cập tới việc giao lưu tin tức, thăm hỏi, tìm hiểu, thảo luận, v.v... đều là hội đàm.

Trong tư vấn tâm lý, giao lưu tin tức của hai bên: Tư vấn - Được tư vấn đều tiến hành thông qua hội đàm tư vấn, nó là hình thức và phương pháp cơ bản của Tư vấn Tâm lý.

Hội đàm tư vấn vừa có đặc trưng chung của hội đàm thông thường lại vừa có đặc thù riêng:

1) Nhân vật của 2 bên hội đàm tư vấn được xác định rõ ràng: NTV là bên giúp đỡ; còn bên tiếp nhận sự giúp đỡ gọi là ĐTĐTV.

2) Nó được tiến hành trong hoàn cảnh riêng biệt do hai bên cùng sắp xếp.

3) Trung tâm câu chuyện xoay quanh các vấn

đề theo yêu cầu của ĐTĐTV.

4) Toàn bộ quá trình trao đổi được tiến hành một cách có mục đích, có quy luật, có giới hạn.

I. YÊU CẦU CỦA HỘI ĐÀM TƯ VẤN

Để thúc đẩy hội đàm tư vấn được tiến hành thuận lợi, NTV cần thực hiện mấy điểm dưới đây:

Thứ nhất: NTV cần phải tập trung chú ý trong suốt quá trình hội đàm, phản ứng kịp thời với nội dung trần thuật của ĐTĐTV, đồng thời phối hợp với ánh mắt, động tác thể hiện biểu cảm, gật đầu, mỉm cười,..., nhất thiết không thể nhìn đông ngó tây hoặc tùy ý lật xem tài liệu, sách báo,...

Thứ hai: NTV nhất thiết phải có sự đồng cảm, quan tâm, phải đặc biệt coi trọng đến những tính chất đặc biệt của tư vấn.

Thứ ba: NTV cần nắm thuần thục các kỹ năng, nghệ thuật hội đàm, vận dụng một cách linh hoạt chúng (các tiết sau sẽ thảo luận kỹ).

Thứ tư: NTV phải có tài nắm bắt phương hướng hội đàm, khống chế nhịp độ hội đàm. NTV cần

có khả năng linh hoạt vận dụng nghệ thuật hội đàm, đối ứng kịp thời với các yêu cầu tư vấn khác nhau của những đối tượng khác nhau.

Đối với người nói thao thao bất tuyệt thì NTV phải vận dụng câu hỏi, nhỏ nhẹ cổ vũ,... một cách có nghệ thuật, thu hẹp phạm vi nói chuyện của họ, không chế tiết tấu hội đàm, khiến cho cuộc hội đàm chuyển sang hướng có lợi cho việc giải quyết vấn đề.

Đối với người cứng cỏi, cặn kẽ, căng thẳng, NTV phải có đủ kiên nhẫn, vận dụng câu hỏi "mở", tự mình biểu lộ, động viên, dùng nghệ thuật dẫn dắt câu chuyện, làm cho cuộc hội đàm được tiến hành thuận lợi và nhẹ nhàng, thoải mái hơn.

Thứ năm: NTV phải nắm chắc trọng điểm của cuộc hội đàm, phân rõ chính phụ. NTV phải có đủ tin tức do ĐTĐTV cung cấp, phân tích để tìm ra trọng điểm của vấn đề, sau đó tiến hành góp ý xoay quanh một số vấn đề cốt yếu. Nếu trong hội đàm đề cập đến một số vấn đề quan trọng, cho dù ĐTĐTV không diễn đạt rõ ràng, NTV cũng phải chắt lọc nó để lựa chọn và nắm chắc được ý chính.

Thứ sáu: NTV phải làm tốt công việc "Thư ký

hội đàm", ghi chép đầy đủ, chính xác những thông tin của hội đàm; không những nó có lợi cho việc đánh giá tổng kết hội đàm, mà còn có lợi cho NTV tích lũy kinh nghiệm. Điều này yêu cầu NTV phải thực hiện ghi băng hoặc dùng bút để ghi tin tức chủ chốt trong quá trình tìm hiểu ĐTĐTV, để sau khi kết thúc hội đàm, sẽ tập hợp lại, chỉnh lý và lưu giữ thật cẩn thận.

Trong quá trình hội đàm, NTV phải sử dụng 2 loại kỹ năng:

Một là: kỹ năng tìm hiểu ĐTĐTV, loại lỹ năng này thông thường vận dụng ở giai đcạn thăm dò, tìm tòi vấn đề, định hướng mục tiêu và phương án nghiên cứu thảo luận.

Hai là: Kỹ năng ảnh hưởng tới ĐTĐTV. Thông thường vận dụng nghệ thuật ở giai đoạn "hành động trị liệu".

Thực hiện phối hợp 2 loại kỹ năng nói trên chính là thực hiện nguyên tắc phối hợp nghệ thuật phi ngôn ngữ với nghệ thuật ngôn ngữ. Vì thế sẽ giới thiệu phân biệt ở tiết thứ 3.



Bài 2. KỸ NĂNG TÌM HIỂU ĐỐI TƯỢNG ĐƯỢC TƯ VẤN



Nghệ thuật tìm hiểu ĐTĐTV, chủ yếu gồm: Lắng nghe, đặt câu hỏi, động viên, dịch ý, trạng thái tình cảm, phản ánh tình cảm, khái quát,...

I. LẮNG NGHE

Lắng nghe là phương thức cơ bản của việc NTV thu nhận thông tin, tức là ám chỉ việc NTV nghe một cách chăm chú lời thuật của ĐTĐTV. Đối với NTV, nếu lắng nghe, có thể hiểu được nội dung sự thực, thấy biểu hiện tâm tư và thái độ của ĐTĐTV liên quan tới vấn đề yêu cầu tư vấn, đây là điều kiện thiết yếu để tiến hành tư vấn tâm lý thành công.

Đối với ĐTĐTV, lắng nghe có thể giải tỏa được sự căng thẳng, làm vơi đi những tâm tư ưu phiền, trút bỏ được suy nghĩ tiêu cực, đây chính là một trong những mục đích cần đạt được của tư vấn tâm lý.

Lắng nghe ĐTĐTV, cần chú ý mấy điểm sau đây:

Một là: Phải tập trung chú ý, trong suốt thời gian lắng nghe, NTV cần giữ ánh mắt hướng về ĐTĐTV, nghe nội dung câu chuyện của ĐTĐTV một cách chăm chú, đồng thời có những phản ứng thích hợp như gật gù, mỉm cười,... làm cho ĐTĐTV cảm nhận được sự chân thành, quan tâm và tôn trọng.

Hai là: NTV phải giữ thái độ “không bình phẩm” đối với nội dung câu chuyện của ĐTĐTV. Trong quá trình ĐTĐTV thuật chuyện, không được tự ý xen thêm quan điểm chủ quan, kinh nghiệm của mình. Khi lắng nghe, NTV cần loại bỏ, ly khai các nhân tố chủ quan của mình như quan điểm giá trị, sở thích của mình, cố gắng thu nhận một cách khách quan, toàn diện những thông tin do ĐTĐTV cung cấp.

Ba là: NTV cần lưu ý đến thông tin phi ngôn ngữ của ĐTĐTV biểu lộ trong lúc thuật chuyện, chú ý nét mặt của ĐTĐTV tự nhiên hay không, ánh mắt có đờ dẫn hay không, giọng nói có run hay không, động tác có lúng túng hay không... sẽ giúp cảm nhận chính xác về tâm tư của đối tượng, hiểu toàn diện hơn vấn đề cần tư vấn.

II. ĐẶT CÂU HỎI ĐÓNG

Câu hỏi "đóng" là câu hỏi mà khi trả lời có thể dùng hai từ ngắn gọn "phải", "không phải", "đúng" hoặc "không đúng", "có" hoặc "không có". Loại câu hỏi này thường dùng hình thức đề xuất "phải hay không", "đúng hay không", "có hay không",... Ví như: "Anh rất chán việc học tập phải không?", "Anh cho rằng giải quyết như vậy đối với anh là không công bằng, có đúng không?"...

Câu hỏi loại này thường là tiến hành điều tra xác nhận thông tin đặc biệt trong phạm vi nội dung thuật chuyện của ĐTĐTV. Tác dụng của nó là thu nhận được tin tức, làm sáng tỏ sự thực, rút gọn được phạm vi thảo luận hoặc làm cho cuộc hội đàm tập trung vào việc nghiên cứu vấn đề riêng biệt nào đó.

Cần sử dụng loại câu hỏi này một cách vừa phải, nếu dùng quá nhiều sẽ khiến cho ĐTĐTV ở vào thế bị động, hạn chế tính tích cực thăm dò, tìm tòi và diễn đạt của bản thân họ. Như vậy không những cản trở NTV thu thập tài liệu và tìm hiểu họ, mà còn có thể phá vỡ mối quan hệ: Tư vấn - Được tư vấn.

Nếu chỉ dùng một loạt câu hỏi đóng, có thể không nắm được nội dung chủ yếu, không tìm ra được

vấn đề, sẽ lãng phí thời gian, phí công sức mà còn không có lợi cho việc tiến hành hội đàm. Trong tư vấn, thông thường phải vận dụng thích đáng và kết hợp giữa câu hỏi "đóng" và câu hỏi "mở".

III. CÂU HỎI MỞ

Hình thức câu hỏi mở (Open - Ended Questions) là một loại phương thức nêu câu hỏi mà trong câu phát vấn chỉ dùng các từ "gì", "cái gì", "thế nào", "như thế nào", "làm sao", "vì sao",... yêu cầu ĐTĐTV phải phân tích, nói rõ một cách tỉ mỉ các sự kiện, sự việc có liên quan.

Mục đích nêu câu hỏi loại này là để mở rộng thông tin của ĐTĐTV, giúp cho NTV nắm được tài liệu một cách tường tận có thứ tự và sâu sắc hơn; đồng thời được coi là một loại kỹ xảo hữu dụng nhất để tìm hiểu ĐTĐTV. Mỗi câu hỏi đặt ra đều dẫn tới một đoạn giải thích, nói rõ hoặc bổ sung tài liệu, không thể chỉ dùng loại từ ngữ giản đơn để trả lời "phải" hoặc "không phải", "đúng" hoặc "không đúng"...

Thông thường, nêu câu hỏi kèm theo "gì", "nào", có thể thu nhận được một số sự thật có liên quan đến vấn đề, ví như "Lúc đó xảy ra sự việc gì?".

Nếu câu hỏi đặt ra có kèm theo “thế nào”, thường thường đề cập tới sự việc mang tính chất tâm tư, trình tự, quá trình xảy ra một sự việc nào đó, nó còn có khả năng hiểu được quan điểm và thái độ của đương sự đối với sự vật, sự việc. Ví dụ hỏi: “Bạn xử lý việc này thế nào”? “Bạn đánh giá thế nào về việc đó?”,...

Cách nêu câu hỏi kèm theo “vì sao”, “tại sao” thì sẽ tìm ra nguyên nhân của thái độ, cách làm, cách nhìn, đối với sự việc nào đó xảy ra, có sự giải thích hợp lý của ĐTĐTV. Ví dụ câu hỏi: “Vì sao cảm thấy như vậy là không công bằng đối với bạn?” hoặc "Tại sao lúc đó bạn làm như vậy?”.

Cách đặt câu hỏi kèm theo “có thể vậy không”, "muốn hay không” là loại câu hỏi dẫn dắt trả lời mở rộng nhất, thúc đẩy khả năng tự phân tích của ĐTĐTV, ví dụ: “Bạn có thể cho tôi biết suy nghĩ của bạn lúc đó không?”.

Các cách hỏi của hình thức câu hỏi mở cần xem xét vận dụng linh hoạt trong hoàn cảnh lúc tư vấn, không thể dùng cố định một cách hỏi nào. Ví như: Chỉ dùng câu hỏi có từ “gì”, “nào” thì NTV rất có thể chỉ thu

được giới hạn một số tài liệu sự thực nào đó, mà bỏ qua thông tin về mặt nguyên nhân xảy ra sự việc và cảm nhận, thái độ của ĐTĐTV.

Nếu chỉ dùng câu hỏi dạng “vì sao”, “tại sao” thì sẽ khiến cho cuộc hội đàm tập trung vào tìm tòi và giải thích hợp lý một số nguyên nhân nào đó mà không chú ý tới tài liệu thực tế khác có liên quan tới yêu cầu của tư vấn.

Ngoài ra, khi đặt câu hỏi dẫn dắt “vì sao” cần phải thận trọng, lúc đề cập tới nguyên nhân khó trả lời thì không thể cố mà hỏi. Nếu không thận trọng sẽ có thể phá vỡ quan hệ trong hội đàm tư vấn. Bởi vì ĐTĐTV thường mang theo một tâm trạng bế tắc, nếu như họ biết được nguyên nhân bế tắc thì họ đã không cần đến để được tư vấn nữa.

Dùng “có thể... không”, “muốn hay không”, “bằng lòng hay không” để nêu câu hỏi dẫn dắt, là một cách nêu câu hỏi uyển chuyển nhất. Nêu câu hỏi loại này sẽ không mang tính gò ép, ĐTĐTV thường bằng lòng trả lời. Nhưng cũng có khi gặp trường hợp ĐTĐTV nói “không”. Lúc đó NTV có thể hỏi thử nguyên nhân họ không bằng lòng trả lời, hoặc phải hỏi “vì sao” để

làm một điểm giải thích vấn đề.

NTV lúc dùng câu hỏi mở, cần chú ý đưa câu hỏi trên cơ sở thiết lập tốt mối quan hệ với ĐTĐTV, nếu như ĐTĐTV lúc đó, chưa có tín nhiệm với NTV mà đã phải đối diện với một loạt những câu hỏi, lông như bị xoi mói, bị dò xét hoặc bị mổ xẻ, phân tích,..., thì sẽ sinh ra tinh thần đối phó. Ngoài ra, cần chú ý cách thức đặt câu hỏi, ngữ điệu, ngữ khí, nét mặt, sắc thái khi phát vấn, cần phù hợp, tránh biểu hiện gò ép, thúc hối, hăm dọa,..., nhất là đề cập vấn đề riêng tư thầm kín hoặc sự việc mang tính nhạy cảm.

Nghiên cứu chỉ rõ, hình thức đồng tình, hình thức câu hỏi nghi vấn, ngữ khí ôn hòa, cởi mở khi đặt câu hỏi, khiến cho ĐTĐTV cảm nhận rằng NTV chân thành, thực ý muốn biết chân tướng sự việc để giúp đỡ mình; từ đó họ sẵn sàng bày tỏ, nói ra sự thật một cách thoải mái nhẹ nhàng. Nếu câu hỏi đặt ra mang theo hình thức biện luận, tấn công, ngữ khí câu hỏi cứng nhắc, mạnh mẽ, làm cho ĐTĐTV có cảm giác NTV phản đối, quở trách mình, thì họ có thể không muốn phối hợp.

Có thể thấy rằng: Cùng đưa ra một câu hỏi,

nhưng do phương thức hỏi, thái độ hỏi khác nhau, sẽ dẫn đến kết quả hoàn toàn trái ngược nhau.

Cuối cùng cần chú ý: Phải chăng sử dụng thích hợp câu hỏi, sử dụng các cách hỏi, sử dụng loại cách hỏi nào, đều liên quan với căn cứ cơ sở lý luận của "trường phái tư vấn". La Kiệt Tư - đại biểu của dòng tư tưởng lý luận lấy con người làm trung tâm" đã phản đối tất cả các cách sử dụng câu hỏi a cho rằng đặt câu hỏi là xen thêm vào cảm nhận chủ quan của NTV mà xâm phạm đến riêng tư thầm kín của ĐTĐTV; đồng thời không có lợi cho sự phát triển quan hệ Tư vấn - Được tư vấn.

Nhưng "trường phái nhận thức" thì đặc biệt coi trọng cách hỏi "vì sao", cho rằng tìm ra nguyên nhân của vấn đề là mấu chốt của tư vấn tâm lý và trị liệu.

IV. ĐỘNG VIÊN KHÍCH LỆ

Động viên (encouragement) là NTV thông qua đoản ngữ, nhắc lại từ then chốt của ĐTĐTV trong khi kể chuyện hoặc dựa vào từ ngữ khí và động tác biểu cảm để diễn đạt hứng thú, coi trọng, tiếp nhận đối với câu chuyện của ĐTĐTV.

Động viên khích lệ, có thể khiến cho ĐTĐTV cảm thấy bản thân mình được tiếp nhận, tác dụng của nó là giải tỏa và tiêu trừ được áp lực tâm lý, điều tiết được không khí hội đàm tư vấn. Nó có tác dụng khơi dậy từng bước tiến của ĐTĐTV, đồng thời "động viên" có tác dụng xoáy mạnh vào trọng tâm câu chuyện.

Bất cứ một sự động viên nào cũng tăng thêm sức mạnh cho hành vi hoặc ngôn ngữ của ĐTĐTV. Chọn một phương diện nào đó để động viên sẽ có thể làm cho nội dung thuật kể về phương diện đó phát triển một cách sâu thêm, đặc biệt trong lúc họ đang chồng chất những ưu tư, nghi hoặc, bối rối trong lòng, thì khích lệ động viên đúng lúc là rất quan trọng và có hiệu lực.

Ví dụ:

ĐTĐTV: "Ở trong lớp, kết quả học tập của em luôn thấp nhất, thầy cô giáo không muốn nhìn em, bạn bè coi thường và chê cười em, họ đều cho là em dốt. Ở nhà, cha mẹ thường mắng chửi em, mặc dù em cũng nỗ lực, muốn học tốt, làm bài tốt, nhưng vẫn không thể nâng cao bao nhiêu. Em không biết phải làm thế nào, và cảm thấy rất tự ti, mặc cảm!".

Trong đoạn kể trên, người và sự việc có liên quan tới nỗi buồn khổ của ĐTĐTV: thành tích học tập, giáo viên, bạn bè, cha mẹ; liên quan tới tâm tư là "không biết làm thế nào", "tự ti mặc cảm"... có thể chọn những câu quan trọng lặp lại "kết quả thấp nhất", "thầy giáo không để ý", "bạn bè chê cười", "cha mẹ mắng chửi", "cảm thấy tự ti, mặc cảm"... NTV có thể dành chú ý cho bất cứ mặt nào đó. Chủ đề động viên khác nhau, trực tiếp quyết định tới hướng tiếp theo của câu chuyện. Giả sử iặp lại "bạn bè chê cười"; như vậy, tiếp theo đó đối tượng có thể sẽ kể một loạt "danh sách" những bạn cười nó. Nếu như chọn khích lệ về tâm lý "không biết làm thế nào" thì nhất định sau đó ĐTĐTV sẽ nói chuyện về việc đã thử các phương pháp nâng cao học tập như thế nào và cuối cùng đành phải chịu, không thể làm gì được.

Trong các ví dụ đưa ra, thì động viên tốt nhất là lặp lại câu "em cảm thấy rất tự ti, mặc cảm", bởi vì phương diện này là trung tâm của vấn đề, lý giải lược ý của ĐTĐTV mặt khác có thể cổ vũ từng bước miêu tả và phân tích vấn đề của ĐTĐTV.

Tiến hành cổ vũ khích lệ ĐTĐTV, thứ nhất phải "nhằm trúng đích". NTV không thể động viên khích

lệ tùy ý, không quan tâm nội dung cụ thể của câu chuyện.

Thứ hai là động viên phải mang tính lựa chọn. Phải cổ vũ có sự lựa chọn nội dung sâu sắc, cần thiết, theo phương hướng tư vấn và tiến trình tư vấn.

Thông thường mà nói, những vấn đề mà ĐTĐTV kể lể tràng giang đại hải hoặc có phản ứng mãnh liệt nhất, luôn là vấn đề trọng yếu nhất, cần ưu tiên khích lệ cổ vũ. Mặt khác cần căn cứ theo kinh nghiệm của NTV, nội dung câu chuyện, yêu cầu hội đàm, mà lựa chon sự cổ vũ, khích lệ cho thích hợp.

V. DIỄN NGHĨA

Diễn nghĩa paraphrasing trên thực tế là một loại nội dung phản ứng mà NTV thuyết minh, giải thích lại nội dung hoặc thuyết minh lời thuật của ĐTĐTV một cách chính xác.

NTV có thể dùng lời của mình để tiến hành nhắc lại lời kể, nhưng chỉ dẫn thuật một số từ ngủ cho là then chốt, mẫn cảm, mang tính đại biểu trong lời kể của ĐTĐTV đã dùng.

Diễn nghĩa có thể làm sáng tỏ hàm ý lời thuật

của ĐTĐTV, khiến cho cả hai NTV và ĐTĐTV cùng hiểu chung thực chất nội dung lời thuật của ĐTĐTV. Đây là chức năng cơ bản của diễn nghĩa.

Diễn nghĩa còn có tác dụng khơi dậy sự cổ vũ, khiến cho ĐTĐTV cảm thấy vấn đề yêu cầu tư vấn của mình được chú trọng, được lý giải, rất có lợi đối với việc củng cố tốt đẹp mối quan hệ giữa NTV với ĐTĐTV. Ngoài ra, diễn nghĩa còn có thể giúp cho ĐTĐTV xem xét lại một lần nữa những vấn đề nêu ra của mình, đồng thời bổ sung những vấn đề cần thiết.

Ví dụ:

ĐTĐTV: "Em là học sinh lớp 5, cứ qua vài tháng nhà trường lại kiểm tra một lần. Các bạn khác đều bận rộn làm bài tập, ôn bài để phấn đấu cho mình đạt điểm vào trường trọng điểm cấp 2. Nhưng em chẳng muốn học chút nào cả, cứ nhìn đến sách là thấy nhức đầu. Em biết thi giữa học kỳ là rất quan trọng, em cũng muốn được vào trường trọng điểm cấp 2, nhưng cầm đến sách mà học cũng chẳng vào thì biết làm thế nào đây?"

NTV: Một mặt, em hiểu rõ kiểm tra cuối kỳ đối với em là rất quan trọng, cũng biết rằng không nỗ lực

thì không được, nhưng mặt khác em lại không tự chủ được mình, học không được. Các mâu thuẫn này dày vò em, em không biết làm thế nào, có đúng không ạ.

Lúc tiến hành "diễn nghĩa" lời thuật của ĐTĐTV, thứ nhất là phải giản đơn, gợi ý, nhắc lại những cái cơ bản nhất, dùng những từ then chốt mà ĐTĐTV đã dùng trong thuật chuyện.

Thứ hai phải chuẩn xác, lúc nhắc lại NTV cần trung thành với nội dung nguyên bản ý chính trong lời của ĐTĐTV. NTV cũng không được tùy tiện thêm ý chủ quan của mình, tránh làm lệch hoặc xa rời ý cơ bản của người kể để ĐTĐTV cảm thấy lý giải chuẩn xác hay chưa. Nếu không có phản ứng, bổ sung của ĐTĐTV có nghĩa là hai bên đã đạt được sự thông hiểu chung.

VI. PHẢN ÁNH TÌNH CẢM

Phản ánh tình cảm (reflection of feelings) là chỉ: NTV dùng ngôn ngữ mang tính chất tình cảm để diễn đạt lại cảm thụ trong lòng của ĐTĐTV, khi họ đã nói ra nhưng ý thức chưa rõ ràng. "Phản ánh tình cảm" và "diễn nghĩa" có rất nhiều điểm giống nhau, cả hai xuất hiện đồng thời trong ngôn ngữ của NTV, nhưng điểm cơ bản khác nhau của chúng là "phản ánh tình

cảm" nặng về phản ánh tâm tư tình cảm của ĐTĐTV, còn "diễn nghĩa" thì chủ yếu đưa trở lại thực sự nội dung trong lời thuật của ĐTĐTV.

"Phản ánh tình cảm" không những giúp cho ĐTĐTV ý thức cảm nhận và thể nghiệm tâm tư của mình, liên hệ với nội dung thực tế, để đạt đến nhận thức toàn diện đối với vấn đề yêu cầu tư vấn của mình, mà còn giúp cho NTV thâm nhập được thế giới nội tâm của ĐTĐTV. Có lúc "phản ánh tình cảm" có tác dụng ổn định tinh thần của ĐTĐTV trong khi hội đàm.

Phản ánh tình cảm, thông thường do 3 đến 4 bộ phận hợp thành.

1) Đại từ nhân xưng: "bạn", "em".

2) Động từ tính chất cảm thụ "em cảm thấy", "bạn cho rằng...".

3) Từ ngữ mang tính chất tình cảm và người hoặc sự việc gây ra tình cảm tâm tư. Ví như "khủng khiếp", "hứng thú", "phẫn nộ" hoặc là "bạn cảm thấy rất ghét cô ta", "nghĩ đến chuyện này bạn cảm thấy day dứt trong lòng".

4) Bộ phận giải thích thêm, bộ phận này có

thể có hoặc không.

Ví dụ: “Thầy giáo và bạn bè đều coi thường em, vì thế em cảm thấy vô cùng buồn bã (đúng không?)”.

Ở ví dụ này, nửa trước của câu là diễn ý, nửa sau của câu là phản ánh tình cảm, như vậy càng phản ánh chuẩn xác nguyên ý lời thuật của ĐTĐTV. Muốn phản ánh tình cảm được chuẩn xác, NTV cần đạt những yêu cầu sau:

Một là: NTV phải có nhận thức đầy đủ đối với tình cảm phong phú của con người, đồng thời có thể định nghĩa rất chính xác về những tâm tư tình cảm này, ví như: sợ hãi, bi thương, phấn khởi, vui mừng, đơn độc, phẫn nộ,...

Hai là: NTV không những phải chú ý đến nội dung sự thật trong lời kể của người được phỏng vấn mà còn phải chú ý đến cả tâm tư tình cảm bao hàm trong đó. Vì thế chỉ cần NTV có năng lực tự nghiệm thấy, thì sẽ tìm ra đầu mối tâm tư, ẩn chứa từ trong biểu hiện nét mặt, động tác, ngữ khí, ngữ điệu của ĐTĐTV.

Ba là: NTV không được nêu câu hỏi về cảm nhận của ĐTĐTV một cách dứt khoát, thẳng tuồn tuột, mà nên để họ sau khi tự nghiệm diễn đạt ra.

VII. KHÁI QUÁT

Khái quát (summarizing) tức là NTV sau khi đã phân tích tổng hợp nội dung sự thật, tâm tư, cảm thụ, hành vi phản ứng trong lời kể của ĐTĐTV, NTV diễn đạt bằng hình thức khái quát lại. Khái quát có thể coi là tổng kết đối với một lần hội đàm hoặc một qui đoạn nói chuyện, là kết quả hoạt động trong hội đàm tìm hiểu ĐTĐTV.

Khái quát giống như "xâu chuỗi ngọc", "thắt bím tóc đuôi sam" đem những thông tin chủ yếu của ĐTĐTV cung cấp xâu kết lại, làm cho nó trật tự hóa, hệ thống hóa.

Khái quát có một số tác dụng như sau:

- Có thể tạo cho ĐTĐTV cảm thấy sự tiến triển của tư vấn tăng thêm lòng tin đối với hội đàm tư vấn.

- Tạo cho hai bên có cơ hội xem kỹ, nhiều lần đối với nội dung hội đàm vừa qua. ĐTĐTV nhờ đó nhận thức về mình đúng hơn, NTV thì có thể sắp xếp

thứ tự những thông tin mà mình thu được, tìm ra trọng điểm của vấn đề.

- Có thể dùng khái quát làm hình thức kết thúc một giai đoạn hoặc một lần nói chuyện để đôi bên có cơ hội tạm dừng xả hơi.

Bố Lạp Mặc (Bermmer) cho rằng, khi khái quát, NTV cần lưu ý:

1. Phải chú ý các loại chủ đề và biểu hiện tâm tư của ĐTĐTV lúc nói chuyện.

2. Tổng hợp những quan niệm chủ chốt, chiều hướng cơ bản của tình cảm trong trình bày của ĐTĐTV, tạo thành hình thức biểu đạt khái quát.

3. Không được “thêm mắm, dặm muối” vào khái quát.

4. Căn cứ vào ý xác định của mình là cần thiết hay không để đưa vào khái quát, hoặc có cần thiết mời ĐTĐTV tự khái quát.

Ví dụ:

NTV: “Từ câu chuyện bạn vừa nói, có thể thấy sự tự ti của bạn và cách nhìn của những người xung

quanh đối với bạn, có quan hệ rất lớn phải không?".

Từ mấy loại nghệ thuật kể trên, chúng ta có thể thấy: Nghệ thuật tìm hiểu ĐTĐTV không chỉ vẻn vẹn trong quá trình chủ động dẫn dắt, tích cực suy nghĩ, thâm nhập tình cảm, mà còn là chắt lọc vấn đề, kiến lập quan hệ, tham dự giúp đỡ. Đấy là cơ sở của quá trình tư vấn.



Bài 3. NGHỆ THUẬT ẢNH HƯỞNG TỚI ĐỐI TƯỢNG ĐƯỢC TƯ VẤN



Muốn đạt được hiệu quả tư vấn tốt, đòi hỏi NTV cần vận dụng tri thức chuyên nghiệp và nghệ thuật của mình một cách tích cực, chủ động, có kinh nghiệm cá nhân, có sức quan sát rõ ràng và sức cảm thụ ảnh hưởng tới ĐTĐTV, làm biến đổi một cách nhanh chóng, tốt đẹp về nhận thức và hành vi của ĐTĐTV. Nghệ thuật tác động ảnh hưởng chủ yếu tới ĐTĐTV gồm có: giải thích, hướng dẫn, ám thị, tự mình biểu lộ, suy luận logic, tổng kết mang tính tác động...

Dưới đây sẽ lần lượt giới thiệu

I. GIẢI THÍCH

Giải thích (interpretations) là: NTV căn cứ trên quan điểm lý luận của tâm lý học (nguyên lý tâm lý học thông thường hoặc một lý luận tư vấn nào đó), hoặc kinh nghiệm cá nhân, từ một góc độ hoàn toàn mới của yêu cầu tư vấn mà phân tích mổ xẻ và thuyết minh một cách thuyết phục cho ĐTĐTV.

Sở dĩ ĐTĐTV yêu cầu tư vấn vì họ bị khốn đốn, bối rối vì những vấn đề của mình, thường là bởi vì chưa tìm được nguyên nhân sâu xa phát sinh của vấn đề, hoặc là tư tưởng rối bời, khó lý giải rõ ràng, hoặc là hiểu rõ bản thân đã rơi vào tổn hại mà không thể tự thoát ra được... Nếu như NTV nhằm đúng chỗ yêu cầu tư vấn của đối tượng để đưa ra giải thích có hiệu quả, điều này đã giúp cho ĐTĐTV mở rộng tầm nhìn, từ góc độ mới, một lần nữa nhìn lại vấn đề của mình, từ đó hiểu được vấn đề một cách rõ ràng...

Diễn ý và phản ứng tình cảm không giống nhau ở chỗ:

Diễn ý và phản ứng tình cảm là hệ thống xuất phát tham khảo từ ĐTĐTV, mục đích là phản ánh một cách chính xác chủ ý và cảm nhận của ĐTĐTV.

Còn giải thích là: NTV trên cơ sở hiểu đầy đủ ĐTĐTV, đem sự hiểu biết, cách nhìn của mình để diễn đạt, lý giải, cung cấp cho ĐTĐTV một loạt tham khảo mới.

Căn cứ của giải thích có 2 loại:

- Một là loại từ nguyên lý tâm lý học thông

thường, hoặc là từ lý luận của tư vấn tâm lý và trị liệu khác nhau, hai là từ kinh nghiệm cá nhân của NTV.

- Mỗi NTV đều có lý luận, quan điểm và kinh nghiệm cá nhân khác nhau, cho nên cùng một yêu cầu tư vấn, nhưng họ đưa ra cách giải thích rất khác biệt. Có thể thấy rằng bối cảnh lý luận ảnh hưởng tới giải thích của NTV đối với vấn đề.

Khi vận dụng để giải thích vấn đề NTV cần chú ý mấy điểm sau:

Thứ nhất: Giải thích cần gắn chặt với yêu cầu tư vấn. NTV không thể ba hoa, khoác lác mà thoát ly yêu cầu tư vấn, như vậy sẽ dẫn đến việc giải thích sai lầm hoặc không chính xác, ảnh hưởng tới tín nhiệm của ĐTĐTV, gây trở ngại cho việc tư vấn tâm lý.

Thứ hai: Giải thích phải phù hợp với sức tiếp thu và trạng thái tâm lý của ĐTĐTV. Mỗi ĐTĐTV sẽ có một cách tiếp thu giải thích khác nhau, vì thế cần tiến hành kết hợp giữa trình độ tri thức và năng lực lĩnh hội của đối tượng, cố gắng hết mức không sử dụng lý luận tâm lý khó hiểu và thuật ngữ chuyên ngành, tránh làm cho ĐTĐTV "đi trong mây mù".

Giải thích vẫn phải kết hợp với trạng thái tâm lý lúc đó của đối tượng, không nên áp đặt, miễn cưỡng với ĐTĐTV, cho dù giải thích hợp lý nhưng lúc đó ĐTĐTV không thể tiếp thu thì cũng không nên cố giải thích.

Thứ ba: Giải thích cần có giới hạn mức độ, không nên giải thích nhiều. Trong một lần hội đàm tối đa là 2 đến 3 lần, vì giải thích nhiều quá, thường khiến cho đối tượng khó tiếp thu.

II. HƯỚNG DẪN CHỈ ĐẠO

Hướng dẫn (direction) là việc NTV nhằm đúng yêu cầu tư vấn, đưa ra chỉ thị cho ĐTĐTV nên làm gì, nói gì, hoặc là làm như thế nào, nói thế nào, để giúp họ nhận thức thực tiễn, thay đổi tình cảm, hành vi, cuối cùng giải quyết yêu cầu tư vấn.

Tuy nhiên hiện tại các phái khác nhau vẫn còn đang tranh luận xem có nên vận dụng cách hướng dẫn không! Ví như học phái “chủ nghĩa nhân bản” thì phản đối, họ cho rằng như vậy là có sự thao túng và chi phối tính tự do tìm tòi của bản thân ĐTĐTV. Nhưng đa số các trường phái tư vấn khác lại cho rằng hướng dẫn chỉ đạo là một loại nghệ thuật có sức ảnh hưởng lớn,

rất có khả năng làm biến đổi hành vi của ĐTĐTV. Vì thế trong cuộc tư vấn nên vận dụng nhiều hoặc ít. Chỉ dẫn giúp cho quan niệm không hợp lý của ĐTĐTV được thay thế bằng quan niệm hợp lý. Hướng dẫn có thể phân ra làm hai loại “hướng dẫn bình thường” và “hướng dẫn đặc biệt”.

Hướng dẫn bình thường: NTV căn cứ vào nguyên lý tâm lý học và kinh nghiệm thành công của bản thân hoặc của người khác để hướng dẫn chỉ đạo, nhắm đúng yêu cầu tư vấn. Loại này không có hình thức riêng biệt và nội dung cố định, đa số các trường hợp tư vấn đều dùng đến.

Hướng dẫn chỉ đạo đặc biệt: NTV kết hợp các lý luận tư vấn khác nhau, cung cấp phương pháp hướng dẫn chuyên môn để chỉ đạo ĐTĐTV tự mình điều chỉnh phù hợp, uốn nắn.

Hai loại hướng dẫn này có thể sử dụng độc lập nhưng thường sử dụng kết hợp.

Trong lúc thực hiện hướng dẫn tư vấn, cần chú ý các điểm sau:

Thứ nhất: Kích thích động cơ của đối tượng,

tự giác hành động tuân theo sự hướng dẫn. Nếu đối tượng không tự nguyện hành động, hướng dẫn sẽ chẳng có tác dụng gì.

Thứ hai: Hướng dẫn cần chính xác, rõ ràng, cụ thể. Phải nói rõ, đối với việc gì thì tiến hành và phương pháp cụ thể như thế nào, làm cho đỏi tượng biết sắp xếp, chấp hành.

Thứ ba: Trong lúc hướng dẫn, giải thích tất nhiên là sự hỗ trợ tốt nhất, bởi vì nó làm cho ĐTĐTV không những hiểu một cách tự nhiên, đầy đủ “làm cái gì”, “làm như thế nào”, mà còn muốn nói rõ lý do của việc làm ấy (vì sao làm như vậy), từ đó có thể khiến cho ĐTĐTV hiểu rõ trong lòng, nâng cao tính tích cực, chủ động của hành động.

Thứ tư: Không được lấy “quyền uy”, địa vị để ra lệnh cho ĐTĐTV, không được ỷ thế quyền uy mà cưỡng ép ĐTĐTV, tránh gây ác cảm khiến cho cuộc tư vấn bị “gãy gánh giữa đường”

III. ÁM THỊ

Ám thị (hint) là phương pháp mà NTV vận dụng ngầm ý, gián tiếp khuyên nhủ, gợi ý dẫn đến sự

biến đổi những sai lầm trong nhận thức và hành vi của ĐTĐTV, giải quyết được những yêu cầu của vấn đề tư vấn. Ám thị có thể phân làm hai loại: “Ám thị ngôn ngữ” và “Ám thị phi ngôn ngữ”.

- Ám thị ngôn ngữ bao gồm ám thị ngôn ngữ trực tiếp và ám thị ngôn ngữ gián tiếp (trong đó ám thị ngôn ngữ trực tiếp rất giản đơn, thông tin truyền đi nằm trong ngôn ngữ).

- Ám thị phi ngôn ngữ là sự truyền đạt thông tin bằng việc “mượn gương soi” hoặc ví von thông qua ngôn ngữ hầu như không quan hệ trực tiếp với yêu cầu tư vấn, làm cho ĐTĐTV lĩnh hội song song với liên hệ bản thân. Ám thị phi ngôn ngữ bao gồm cả ánh mắt, nét mặt, biểu lộ cảm xúc, tư thế,..., giúp cho đối tượng nhận được sự khuyên khích về mặt tâm lý.

Muốn thành công, tiến hành ám thị cần chú ý mấy điểm sau:

- Thứ nhất: Ám thị cần giản đơn, nhanh gọn, tự nhiên. Động tác ám thị lộn xộn, phức tạp, khiến cho đối tượng cảm thấy bất ngờ và khó hiểu, sẽ không tiếp nhận được gợi ý của nó.

- Thứ hai: Tình cảm lúc ám thị phải chính đáng, kỳ vọng, ví như chọn lọc từ ngữ trong lời nói, không nên dùng câu phủ định, không nên khuyếch đại hoặc mâu thuẫn trước sau, ánh mắt phải biểu lộ sự lãnh đạm thờ ơ, phiền chán, châm biếm và quở trách.

IV. TỰ BIỂU LỘ

Tự mình biểu lộ còn gọi là tự bộc lộ hoặc tự khai mở. Khái niệm này ban đầu do Jie La De (Jourad) đề ra, ý nói NTV trong tình hình cần thiết, thông qua cảm thụ hoặc từng trải, kinh nghiệm cá nhân, NTV diễn đạt một cách thẳng thắn, khuyến dụ và gợi ý ĐTĐTV tự khai mở tâm lý, tiến một bước trong việc bộc lộ thông tin mang tính chất riêng tư.

Tự biểu lộ, không những hỗ trợ cho việc phát triển quan hệ giữa NTV và ĐTĐTV càng sâu sắc và thân mật hơn, hỗ trợ NTV hiểu một cách rõ ràng về ĐTĐTV, mà nó còn giúp cho ĐTĐTV tăng thêm ý thức bản thân, thúc đẩy họ tiếp nhận và học tập được cách thức giải quyết vấn đề.

Lazarus cho rằng, tự biểu lộ mang tính ngôn ngữ của NTV có chức năng khai thông đường giao lưu tư vấn. Các nhà nghiên cứu tâm lý xã hội chỉ rõ: Khi

một người tự bộc lộ với người khác ở mức độ nào đó, sẽ khơi nguồn chc ĐTĐTV tự bộc lộ ở mức độ tương ứng. Tiến hành theo quá trình này, quan hệ cá nhân của hai bên sẽ ngày càng mật thiết. Nếu như tự biểu lộ của một bên không có khả năng khơi gợi bên kia tự bộc lộ, thì sự tự bộc lộ của họ bị đi vào ức chế.

Aer Tenman (Altmon) và Taiqin (Taylor) gọi quy luật này là “quy tắc cùng nói với nhau” của tự bộc lộ. NTV vận dụng quy luật này trong tư vấn tâm lý một cách tự giác, đem tự bộc lộ của NTV vận dụng một cách nghệ thuật để tạo ra ảnh hưởng có hiệu quả. Điều chủ yếu mà chúng ta nói đến là tự bộc lộ của NTV.

Căn cứ vào thời gian của nội dung đề cập, có thể phân tự biểu lộ thành hai loại: Một loại bộc lộ với ĐTĐTV về cảm nhận của mình trong khi hội đàm. Một loại nói cho ĐTĐTV biết một số tâm tư, cảm nhận và những kinh nghiệm đã trải qua trong quá khứ của mình.

Ngoài ra, còn phân theo tính chất nội dung của biểu lộ, như tích cực, khẳng định, cũng có thể là tiêu cực, phủ định, có thể phân thành 4 loại tự biểu lộ:

- Hiện tại tích cực.

- Hiện tại tiêu cực.

- Quá khứ tích cực.

- Quá khứ tiêu cực.

Để diễn đạt rõ điều đó, xin đưa ra một số ví dụ:

Ví dụ 1:

NTV: "Đối với sự thẳng thắn vừa rồi của bạn, tôi cảm thấy rất vui". (Hình thức tự biểu lộ hiện tại tích cực).

Nói chung hình thức này tăng thêm sức mạnh ảo, đối tượng được khuyến khích, đồng thời còn tăng thêm mức độ thiện cảm của ĐTĐTV đối với NTV, làm tăng thêm mối quan hệ giữa NTV với ĐTĐTV. Nhưng thông tin của NTV truyền đạt phải thực tế, mức độ phù hợp chân thành, nếu không sẽ hoàn toàn phản tác dụng.

Ví dụ 2:

NTV: "Bạn không thực hiện phương án lần trước chúng ta đã đặt ra, tôi cảm thấy rất thất vọng.

Nhưng tôi nghĩ rằng chắc bạn có nguyên nhân nào đó, có thể cho tôi biết được không?” (Hình thức tự biểu lộ quá khứ tiêu cực).

Có lúc NTV không nhất thiết phải che giấu những cảm nhận có tính chất “gánh vác” của bản thân. Như vậy trong cái nhìn của ĐTĐTV thì NTV cũng là người bình thường, có tình cảm của bản thân, biểu lộ rất chân thật,... (vô hình trung cũng đã tăng thêm tình cảm tín nhiệm đối với NTV). Nhưng cần giữ chừng mực khi bộc lộ, không thể cứ thuận đà diễn đạt tâm tư của mình mà bỏ qua tâm tình của ĐTĐTV, lại càng không thể diễn đạt bằng ngôn từ mang tính phủ định hoặc công kích đối với ĐTĐTV. Vì thế nửa sau của câu trong ví dụ thứ 2 là cần thiết. Như vậy không tạo cho ĐTĐTV một áp lực quá lớn; đồng thời khiến cho ĐTĐTV cảm thấy NTV vẫn hiểu và tin ở mình. Họ sẽ bằng lòng nói ra những suy nghĩ của bản thân.

Ví dụ 3:

NTV: “Tôi rất hiểu tâm tình đó của bạn. Trước đây khi yêu, lúc được người yêu chấp nhận, tôi cũng vui sướng phát điên lên, cảm thấy mình là người hạnh phúc nhất trên đời” (hình thức tự biểu lộ quá khứ tích

cực).

Lúc vận dụng hình thức tự biểu lộ này, NTV không được quá mải mê nhìn về quá khứ của mình, say sưa nói về những “đắc ý” của bản thân, mà không chú ý tới cảm nhận của đối tượng lúc đó, càng không thể đem quá khứ của mình để so sánh với tình trạng hiện thời của ĐTĐTV, làm tổn thương lòng tự tin và tự trọng của họ.

Ví dụ 4:

NTV: “Lo nghĩ chuyện thi cử mà bạn vừa nói, trước đây tôi đã từng trải qua rồi, mỗi lần sắp đến đợt thi kiểm tra là lo “sốt vó” lên, mất ăn mất ngủ, chỉ sợ thi bị “trượt vỏ chuối”. Nhưng càng lo như vậy, học càng không vào, tạo thành vòng tuần hoàn ác tính, không biết cảm giác của tôi lúc đó có giống như cảm giác của bạn không?” (hình thức tự biểu lộ quá khứ tiêu cực).

Chúng ta thấy rằng tự bộc lộ kinh nghiệm của bản thân là một hình thức hiệu quả, có thể làm cho ĐTĐTV cảm nhận được sự thông cảm, đồng cảm, được sưởi ấm và tín nhiệm, làm tăng thêm nhận thức chung về tâm lý, hỗ trợ tốt cho mối quan hệ giữa NTV

và ĐTĐTV. Nhưng khi NTV nói về kinh nghiệm của mình, thì nhất định phải nói đơn giản, rõ ràng, gắn chặt với trọng tâm yêu cầu tư vấn, không được chỉ vì muốn trút hết bất mãn trong lòng mình mà bỏ qua chuyện của ĐTĐTV. Nếu như nói dài dòng, tỉ mỉ rất có khả năng trung tâm của vấn đề chuyển sang hết bên NTV, không có lợi gì cho việc giải quyết yêu cầu tư vấn. Ví dụ trên cho thấy NTV tự bộc lộ kinh nghiệm đơn giản của mình rồi tiến thêm một bước nêu ra vấn đề, rất nhanh chóng đem chủ đề câu chuyện chuyển về bản thân của ĐTĐTV một cách sáng suốt.

Khi tiến hành tự mình bộc lộ, cần chú ý mấy điểm sau:

- Thứ nhất: Tự mình biểu lộ của NTV phải đúng lúc. NTV nhất thiết phải gắn chặt yêu cầu tư vấn, nhận định khi nào nên nói, có thể giúp đỡ ĐTĐTV bộc lộ để đạt mục tiêu hội đàm thì mới nói.

- Thứ 2: Tự bộc lộ của NTV cần có giới hạn, đơn giản, rõ ràng, xoáy trọng tâm câu chuyện sang một phía của mình, phải tránh gây cho ĐTĐTV nảy sinh so sánh liên tưởng tiêu cực, làm tổn hại đến lòng tự tin. Mặt khác số lần bộc lộ của NTV cũng không

được quá nhiều. Nếu quá nhiều, sẽ khiến cho ĐTĐTV có thể nhìn lệch, đánh giá rằng NTV cố ý “đặt chuyện” giả dối, như vậy không đạt mục đích “cùng cho nhau biết”, mà còn có khả năng làm cho ĐTĐTV hoài nghi.

- Thứ ba: Tự biểu lộ của NTV cũng giữ độ sâu sắc thích ứng với mức độ quan hệ mật thiết giữa hai bên. Nghiên cứu cho thấy: Nếu như quan hệ giữa NTV và ĐTĐTV còn mới mẻ mà NTV đã tự bộc lộ những điều sâu sắc, không những không làm tăng thêm tín nhiệm mà ngược lại còn làm cho ĐTĐTV khó hiểu, ngạc nhiên, thậm chí lo ngại. Trong trường hợp quan hệ đã sâu sắc, mà NTV chỉ tự bộc lộ giản đơn hoặc không tự mình bộc lộ thì cũng không thể gợi ý để ĐTĐTV tự khai mở, không làm cho cuộc hội đàm thuận lợi hơn.

- Thứ tư: Những vấn đề mà NTV tự bộc lộ phải thể hiện được sự thông hiểu và tôn trọng đối với ĐTĐTV. Nhất thiết không đưa ra những tình cảm làm kinh ngạc, không thể lý giải hoặc đáng ghét, tránh làm cho ĐTĐTV căng thẳng, bất an, hoang mang lo lắng, không biết thế nào và “đóng kín” không tự bộc lộc. Như vậy sẽ phá vỡ quan hệ tín nhiệm đã có, và tiến trình tư vấn cũng không đạt mục đích như ý muốn.

V. SUY LUẬN LOGIC

Suy luận logic (logic consequences) là việc NTV căn cứ vào thông tin do ĐTĐTV cung cấp, vận dụng quy tắc suy luận logic, hướng dẫn lại cho ĐTĐTV nhận thức về kết quả do tư duy và hành vi đó đem lại. Loại nghệ thuật này rất hữu hiệu đối với những người có năng lực, tư duy trừu tượng và sức tự kiềm chế mạnh.

Suy luận logic thường dùng câu điều kiện "nếu như... thì... ", "như vậy... thì..."

Suy luận logic không những giúp cho ĐTĐTV hiểu được tính chất, quá trình và nguyên nhân xảy ra những vấn đề cần được tư vấn, mà nó còn giúp hiểu được khuynh hướng đem lại hậu quả do thái độ, tình cảm, phản ứng hoặc hành vi hiện tại của mình đối với vấn đề yêu cầu tư vấn, để họ lựa chọn hay bỏ đi nhân tố gây ảnh hưởng tiêu cực, tăng cường khả năng nhân tố gây ảnh hưởng tích cực.

Khi tiến hành suy luận logic cần lưu ý:

- Thứ nhất: Thực hiện suy lý phù hợp trên cơ sở những thông tin chân thực của ĐTĐTV cung cấp.

Nếu không sẽ đưa ra kết luận sai, hoặc lẫn lộn

- Thứ hai: Cố gắng hết sức tác động kích thích ĐTĐTV tự tiến hành suy luận; như vậy có thể động viên tính năng động chủ quản của ĐTĐTV, tăng cường ý thức tham dự, thúc đẩy sự biến đổi bản thân. Ngoài ra, sử dụng nghệ thuật này phải dựa trên cơ sở tốt đẹp của hai bên Tư vấn - Được tư vấn. Bởi vì suy luận logic có lúc sẽ xảy ra ngữ khí ép buộc, tạo cho ĐTĐTV một áp lực dễ gây ra trở ngại.

IV. KHÁI QUÁT TÍNH ẢNH HƯỞNG

Nghệ thuật khái quát này sử dụng phối hợp với nghệ thuật lắng nghe. Cả hai loại nghệ thuật này tương tự nhau về hình thức và chức năng, nhưng có chỗ khác biệt.

Nội dung cơ bản của khái quát chủ yếu là từ lời của NTV, nội dung lắng nghe cơ bản là tổng kết những lời thuật của ĐTĐTV.

Trước tiên, thường là tổng kết qua một số vấn đề đã trình bày của ĐTĐTV, sau đó là những việc chủ yếu đã tiến hành trong lần tư vấn đó, cuối cùng có thể khái quát nội dung chủ yếu của hội đàm; và NTV nêu

quan điểm của mình. Như vậy sẽ có lợi cho cả hai bên, cùng hiểu một cách toàn diện đối với một số tình hình cơ bản của hội đàm, có thể làm cho ĐTĐTV có ấn tượng sâu sắc đối với nội dung chủ yếu của hội đàm, đồng thời cũng giúp cho NTV có cơ hội nhìn lại toàn bộ thảo luận trước đó để bổ sung, đính chính, nhấn mạnh một số điểm quan trọng. Có khi khái quát cũng được tiến hành thông qua hình thức: NTV nêu câu hỏi, ĐTĐTV trả lời, như vậy hiệu quả có thể tốt hơn:

Ví dụ: "Chúng ta quay lại, đánh giá mấy vấn đề chúng ta đã làm được trong hội đàm hôm nay".

"Bạn nghĩ như thế nào về phương pháp thay đổi suy nghĩ "chán học" mà chúng ta vừa thảo luận?"

Nhưng phương pháp hỏi như vậy, cần cụ thể, không được chung chung làm cho ĐTĐTV không biết phải trả lời từ đâu!

Tóm lại khái quát mang tính chất tác động. Cần nắm vững 2 nguyên tắc: mạch lạc rõ ràng và nổi bật trọng tâm.



Bài 4. NGHỆ THUẬT PHI NGÔN NGỮ TRONG HỘI ĐÀM

Kỹ năng phi ngôn ngữ trở thành nghệ thuật bổ sung hữu ích cho nghệ thuật ngôn ngữ, không những có tác dụng tăng cường biểu đạt ngôn ngữ phối hợp theo dòng truyền đạt ngôn ngữ, phong phú nội hàm ngôn ngữ, đính chính thông tin ngôn ngữ, mà còn có thể truyền đạt một cách độc lập hữu hiệu cho những thông tin tình cảm.

Kỹ năng phi ngôn ngữ bao gồm: biểu hiện nét mặt, "ngôn ngữ thân thể", đặc trưng tiếng nói, cự li không gian, ấn tượng tổng hợp, lặng im, trầm mặc.

I. BIỂU LỘ NÉT MẶT

Trong biểu hiện nét mặt, thì chủ yếu nhất là cặp mắt. Tục ngữ nói "con mắt là cửa sổ tâm hồn". Ánh mắt là một trong những nghệ thuật phi ngôn ngữ thường dùng trong tư vấn.

Khi đang hội đàm, ánh mắt của ĐTĐTV có thể cung cấp rất nhiều thông tin. Ví dụ: Ánh mắt của

ĐTĐTV luôn thay đổi không ngừng, chứng tỏ họ có tâm thần bất định. Ánh mắt sáng lên thể hiện họ cảm thấy xúc động, hưng phấn. Ánh mắt có ý lẩn tránh tiếp xúc với NTV, chứng tỏ nó có thể là một người hướng nội, hoặc là người trón tránh vấn đề một cách cố ý...

NTV phải luôn giữ ánh mắt tiếp xúc và thể hiện sự quan tâm chú ý và tôn trọng đối với ĐTĐTV, phải tự nhiên, thân mật, dịu dàng.

NTV cần chú ý: ánh mắt không được nhìn chăm chú vào ĐTĐTV, phải xem tình hình mà thể hiện. Thông thường, trong lúc lắng nghe ĐTĐTV nói thì ánh mắt tiếp xúc nhiều, nhưng lúc mình nói, có thể thỉnh thoảng rời ánh mắt một chút. Nếu ĐTĐTV nhìn một cách chủ động, bạn nên đón nhận ý nghĩa ánh mắt của họ. Trong lúc phát hiện ĐTĐTV đang cố ý tránh xa ánh mắt của bạn, bạn cũng không được dán mắt nhìn mãi. Như vậy sẽ làm cho ĐTĐTV cảm thấy băn khoăn không yên tâm, nhất là đối với người có ánh mắt sợ hãi thì càng phải chú ý.

Ngoài ra, NTV còn phải khống chế phạm vi ánh mắt một cách phù hợp. Tình hình bình thường, ánh mắt rơi vào khu vực đầu, cổ, má, mặt, dưới cằm...

của ĐTĐTV là tốt nhất, như vậy thể hiện sự thân thiết, nhẹ nhàng, tự nhiên. Phạm vi ánh mắt quá nhỏ, khiến cho ĐTĐTV có cảm giác gò bó, gượng ép. Phạm vi ánh mắt quá rộng lại biểu hiện tản mạn, tùy tiện, thiếu quan tâm.

Miệng và lông mày cũng là bộ phận quan trọng thể hiện tình cảm trên nét mặt. Bình thường, lông mày và khóe miệng cùng nhếch lên hoặc lông mày nở dãn ra, hai môi hơi mở, thể hiện tâm tình vui vẻ. Ngược lại lông mày và miệng trễ xuống, hoặc lông mày nhíu chặt, miệng bặm lại, có thể thể hiện tinh thần suy sụp.

Khi vận dụng và xử lý việc biểu lộ tình cảm, cần coi trọng thái độ, tính chất đặc biệt của sự chân thành, đồng cảm trong lòng. Nét mặt biểu lộ tình cảm phải thể hiện nhẹ nhàng, cởi mở, tự nhiên, chân thành.

Nói chung, điều cơ bản là nét mặt biểu lộ tình cảm của NTV phải thể hiện tích cực chứ không được tiêu cực, sinh động chứ không cứng nhắc, tự nhiên chứ không phải làm ra vẻ…

II. TƯ THẾ THÂN THỂ

Tư thế thân thể bao gồm 2 loại: tư thế và động tác biểu hiện trên cơ thể. Đối với NTV, việc vận dụng những tư thế, động tác này một cách thích hợp là điều rất quan trọng.

Người Trung Quốc biểu hiện động tác, tư thế cũng giống người phương Tây, nhưng biên độ động tác nhỏ hơn, số lần biểu hiện ít hơn.

Xoa hai tay một cách máy móc, cứng nhắc, không ngừng vặn ngón tay, mân mê vạt áo, chốc chốc lại vuốt, sờ tóc..., thường là biểu hiện của người căng thẳng, bất an.

Lắc đầu, xua tay, ngồi ngả người về phía sau, hoặc điều chỉnh tư thế ngồi nhiều lần... biểu hiện ĐTĐTY không đồng ý với nội dung nói chuyện của NTV, không có hứng thú hoặc muốn sớm kết thúc hội đàm.

Hai tay nắm chặt, răng cắn chặt, hai mắt cá chân chéo chồng lên nhau, hoặc nuốt nước bọt..., thường biểu hiện rằng ĐTĐTV đang phải rất cố gắng kiềm chế tình cảm mãnh liệt đó.

Tóm lại tư thế cơ thể có khả năng truyền đạt

hữu hiệu những thông tin về tư tưởng, tình cảm và hành vi của ĐTĐTV; và NTV phải có tài nắm bắt được nó.

Về phía NTV, yêu cầu thường xuyên trong quá trình hội đàm là cơ thể hơi ngả về phía trước, buông lỏng tự nhiên. Đó là việc NTV vận dụng và xử lý toàn bộ điều cơ bản của tư thế cơ thể. Ngoài ra động tác gật đầu, tư thế tay... yêu cầu NTV phải phối hợp thích đáng với ngôn ngữ và biểu lộ tình cảm. Tư thế toàn thân không được thể hiện sự rời bỏ, xa cách, nếu không ĐTĐTV sẽ cảm thấy bị đối xử lạnh nhạt, bị cự tuyệt.

Số lượng động tác cũng phải thích hợp, nếu quá nhiều sẽ mất đi tính cẩn trọng và lịch sự, thêm nữa còn gây cho ĐTĐTV cảm thấy phiền lòng; nhưng nếu quá ít thì ĐTĐTV lại cảm thấy khô khan, đơn điệu. Cả hai đều không có lợi cho việc biểu đạt chính xác, ý nghĩ.

III. ĐẶC TRƯNG TIẾNG NÓI

Đặc trưng tiếng nói bao gồm: chất giọng, âm điệu, âm lượng, tốc độ tiếng... của giọng nói. Trừ âm sắc là ổn định không đổi, còn tất cả đặc trưng khác đều có thể biến đổi. Người ta thường dựa vào đó để

diễn đạt tình cảm tư tưởng đan xen phức tạp của mình. Nâng cao giọng nói muốn nhấn mạnh nội dung đang nói, cũng thể hiện tâm tư, thái độ nào đó như: xúc động, hưng phấn, kinh ngạc, phẫn nộ... Hạ thấp giọng cũng như vậy. Âm lượng tăng mạnh thể hiện một kiểu nhấn mạnh hoặc xúc động và hưng phấn của tinh thần; nhưng âm lượng giảm, yếu thì có thể là biểu thị của sự thất vọng hoặc không vui.

Tốc độ lời nói nhanh có khả năng tỏ rõ hưng phấn, khẩn trương của tinh thần. Còn nếu tốc độ chậm lại có thể diễn đạt sự suy sụp và đau thương trong tình cảm hoặc nói một sự việc nào đó vẫn còn áp lực, không biết có nên nói ra không.

Để nắm vững chính xác đối với một số đặc trưng này của giọng nói, cần phải kết hợp nội dung nói chuyện lúc đó, mặt khác lại phải liên hệ toàn bộ nguyên nhân trước đây và hậu quả trong hội đàm.

Đối với NTV, phải nhạy bén đối với sự biến đổi đặc trưng giọng nói của ĐTĐTV, giỏi nắm bắt thông tin của ĐTĐTV bộc lộ qua đặc trưng giọng nói, đồng thời phải chủ ý lợi dụng những đặc trưng đó, tự giác vận dụng hiệu quả giọng nói, tăng cường ý nghĩa,

tình cảm trong lời nói của mình. Trong lúc tiến hành giải thích, chỉ đạo, khái quát... phải có ngữ khí ôn hòa, tốc độ vừa phải, làm cho ĐTĐTV cảm thấy trân trọng, đáng tin và tự tin. Ngoài ra NTV cần lợi dụng hiệu quả ngừng ngắt khi nói. Kiểu ngừng ngắt này, có khi cũng là một kiểu nhấn mạnh gây chú ý của ĐTĐTV, có khi là một dạng nêu câu hỏi để quan sát phản ứng của ĐTĐTV, có lúc lại là giúp cho hai bên hội đàm có một cơ hội cùng suy nghĩ.

IV. KHOẢNG CÁCH KHÔNG GIAN

Khi hội đàm, cự ly không gian của NTV và ĐTĐTV cũng là đặc trưng của hành vi phi ngôn ngữ. Cự ly không gian phù hợp, không những giúp cho ĐTĐTV có không gian riêng của mình, để duy trì nhu cầu độc lập, an toàn và riêng tư đối với bản thân, mà còn có thể thúc đẩy sự phát triển quan hệ của hai bên. Nhưng lựa chọn được cự ly thích hợp cũng không phải là chuyện dễ dàng. Nếu cách nhau quá xa hoặc ở giữa có vật ngăn cách thì sẽ làm cho ĐTĐTV lạnh nhạt, khó thân mật. Nếu cách nhau quá gần thì tạo cho ĐTĐTV áp lực, thể hiện sự chật hẹp, bất an. Thông thường, trong phạm vi nhất định, khoảng cách của hai bên càng gần, quan hệ sẽ càng mật thiết. Nhưng rốt cuộc,

khoảng cách giữa NTV và ĐTĐTV là bao nhiêu? Đó không chỉ tùy từng nơi mà còn tùy người, tùy thời gian, tùy việc để định khoảng cách. Ví như khoảng cách ngoài trời thích hợp rộng hơn so với trong phòng tư vấn, cự ly giữa hai người cùng giới hẹp hơn cự ly giữa hai người khác giới, cự ly của hai người cùng giới nữ cũng gần hơn cự ly giữa hai người cùng giới nam.

ĐTĐTV có tính mẫn cảm, hay đề phòng thì muốn khoảng cách rộng hơn, ĐTĐTV có tính nương tựa, ráng sức tìm kiếm cảm tình, giúp đỡ thì muốn khoảng cách gần hơn một chút. Đương nhiên cách cụ thể thích hợp nhất là để ĐTĐTV tự lựa chọn.

Khi tiến hành hội đàm trong phòng tư vấn tâm lý, vị trí hai bên đối diện với nhau là tốt, hai bên cách nhau khoảng 1 mét. Như vậy cũng không vì trực tiếp đối diện mà gây ra áp lực, cũng có thể cùng lúc ánh mắt tiếp xúc tự do.

Như ở trên đã đề cập tới, NTV hơi nghiêng người về phía trước có thể rút ngắn cự ly giữa hai người, biểu hiện sự thân mật, niềm nở tiếp nhận ĐTĐTV, rất có tác dụng thúc đẩy quan hệ của hai bên phát triển thuận lợi.

V. ẤN TƯỢNG TỔNG HỢP

Trong hội đàm, các loại hành vi phi ngôn ngữ không chỉ truyền thông tin một cách độc lập riêng lẻ, mà nó cho bên kia một ấn tượng chung, tức là ấn tượng tổng hợp. Trong quá trình tư vấn, ấn tượng tổng hợp cũng là một nhân tố phi ngôn ngữ không thể xem nhẹ.

Người thận trọng, thông thường sẽ không mặc quần áo dơ bẩn, không phóng đãng bừa bãi. Người tự tin không né tránh khép nép, ánh mắt thẳng thắn. Người biết tôn trọng người khác thì tuyệt đối không nói năng thiếu lễ độ... Có thể thấy y phục, diện mạo bên ngoài, lời lẽ, thái độ khi nói chuyện... của một người sẽ phản ánh một cách tự nhiên, thực chất về đặc trưng tính cách, địa vị kinh tế, trình độ văn hóa, nhất là thế giới nội tâm của người đó.

Như vậy trong quá trình hội đàm, nếu NTV nhạy bén và có tài quan sát, thì sẽ thu được thông tin cá nhân ngay từ biểu hiện tổng hợp của ĐTĐTV, từ đó hỗ trợ lớn cho việc tư vấn của mình.

Thông thường, trước tiên NTV luôn phán đoán nhận định ĐTĐTV thông qua ngoại hình, lời lẽ,

cử chỉ, sau đó mới tập trung vào nội dung hội đàm.

Nhưng NTV cũng nên hiểu rõ, nếu chỉ dựa vào ấn tượng về diện mạo bên ngoài mà đánh giá con người, thường không chính xác. Những mặt đó chỉ có thể dùng làm một loại tư liệu thực tế nạp vào toàn bộ chỉnh thể phán đoán của NTV, NTV cần phải căn cứ vào nội dung hội đàm, tìm hiểu nhiều hơn về ĐTĐTV để luôn điều chỉnh cách nhìn và đánh giá của mình đối với họ như vậy mới có thể đánh giá chính xác, cụ thể.

Ngoài ra NTV cũng nhất thiết phải chú trọng tới diện mạo bên ngoài của mình để tạo ảnh hưởng tốt đối với ĐTĐTV. Một NTV có diện mạo chỉnh tề, ngay ngắn, tự nhiên thoải mái, nói năng và cử chỉ lịch thiệp, so với NTV không chú trọng đến hình thức bên ngoài, cử chỉ mạo muội hoặc cứng nhắc, gò bó... thì hiệu quả ảnh hưởng đối với ĐTĐTV khác biệt nhau rất nhiều. NTV cần phải tận dụng chính đáng biểu hiện tổng hợp của bản thân để chứng tỏ với ĐTĐTV rằng mình đáng được tôn kính, đáng được tin cậy.

VI. IM LẶNG

Trong diễn đạt phi ngôn ngữ, sự im lặng của ĐTĐTV rất khó xử lý. Im lặng khiến cho toàn bộ quá

trình tư vấn dường như bị đứt đoạn, gây áp lực khá lớn cho ĐTĐTV và NTV. Nếu sự im lặng không được xử lý thích hợp, rất có khả năng cuộc hội đàm sẽ không rõ ràng, sẽ phá vỡ toàn bộ quá trình tư vấn.

Im lặng xuất hiện trong quá trình tư vấn, nhưng không phải tất cả đều giống nhau. Carvaner tổng kết thành ba loại hình im lặng: Im lặng tự phát - Im lặng xung đột - Im lặng sáng tạo.

Im lặng tự phát, thường xuất hiện trong tình trạng "không biết nói thế nào", "không biết nói gì" hoặc xuất hiện trong quá trình tư vấn kết thúc một giai đoạn hoặc ĐTĐTV đã trình bày xong một số suy nghĩ của mình, đang chờ phản ứng của NTV. Khi phát sinh sự im lặng tự phát, ĐTĐTV thường biểu hiện bất an, gò bó, chờ đợi, ánh mắt của họ bối rối, có lúc xuất hiện động tác cứng nhắc, ngượng ngập như vê tà áo, vặn ngón tay...

Lúc xuất hiện sự im lặng tự phát, NTV cần chủ động "gánh vác nhiệm vụ" khơi dậy không khí hội đàm. Lần đầu tiên gặp mặt hoặc lúc mới bắt đầu tư vấn, NTV phải đón tiếp ĐTĐTV một cách cởi mở, nhiệt tình, đồng thời chủ động đàm luận một số vấn đề nhẹ

nhàng đơn giản, đợi cho ĐTĐTV giải trừ được căng thẳng, hồi hộp vì cảm giác "người lạ" sau mới nêu một số câu hỏi mang tính dẫn dắt liên quan đến vấn đề tư vấn và từng bước chuyển thành lắng nghe. Nếu như ĐTĐTV không biết bắt đầu nói từ đâu, NTV sẽ giúp họ sắp xếp rõ đầu đuôi, để họ yên tâm chọn "điểm bắt đầu" và thuật chuyện tỉ mỉ.

Nếu như kết thúc một gian đoạn trong lời thuật của ĐTĐTV, NTV có thể hỏi họ "Bạn đã nói xong chưa"? "Bạn còn bổ sung gì nữa không?", sau đó NTV mới nói những kiến giải của mình.

Im lặng xung đột: thường là ĐTĐTV đang ở vào lúc đấu tranh tư tưởng về vấn đề nào đó, hoặc lúc xuất hiện xung đột tình cảm. ĐTĐTV có thể có điều gì đó nói ra không tiện (khó mà hé răng) hoặc là đang chìm đắm trong hồi ức của việc đã qua, trầm ngâm trong tự nghiệm, tâm tư vô cùng mãnh liệt, ví như áy náy day dứt, hối hận, hổ thẹn... hoặc trong quá trình tư vấn, có thể có ý kiến, cách nhìn của NTV khác với họ, họ đang do dự "nên hay không nên" nói ra quan điểm, ý kiến của mình. Lúc đó họ luôn biểu hiện muốn nói lại, dáng vẻ ngập ngừng, thông thường hay lẩn tránh ánh mắt của NTV. Lúc xuất hiện im lặng xung đột, NTV

có thể tạm đợi, để ĐTĐTV bình tĩnh, cho họ thời gian quyết định. Nếu trong lúc ĐTĐTV xúc động, NTV an ủi, sưởi ấm tình cảm của họ đồng thời NTV có thể cho họ biết: Tư vấn lấy sự chân thành, cởi mở và bảo mật làm nguyên tắc tuyệt đối, thì ĐTĐTV sẽ hết sức yên tâm, điều gì cũng có thể nói ra được.

Im lặng sáng tạo là loại im lặng mang tính tích cực có lợi cho tư vấn (hơn hẳn so với hai loại im lặng đã nói trên). Nó thường xuất hiện lúc bản thân ĐTĐTV tiến hành tự kiểm đối với bản thân mình, hoặc đối với nội dung của NTV mới nói qua, hoặc đối với bản thân vừa nghiệm thấy được. Lúc đó ĐTĐTV đang suy nghĩ, trải qua điều suy nghĩ này, họ sẽ có khả năng "nhảy vọt" về tư tưởng, tạo cho việc tư vấn có hiệu quả. Cho dù họ chưa hoàn toàn nghĩ thông suốt, nhưng nó cũng biểu hiện rằng họ có khuynh hướng tiếp thu, chỉ cần NTV giải thích sơ qua là họ có thể thay đổi. Lúc ấy biểu hiện điển hình của họ là ánh mắt nhìn đăm đăm vào một điểm, rất chăm chú, biểu hiện trầm tư hoặc dáng vẻ dường như hiểu điều gì, có lúc còn có động tác hơi gật đầu hoặc lắc đầu.

Trong lúc ĐTĐTV đang im lặng sáng tạo, NTV nhất định phải trật tự, không được có động tác gì hoặc

lời lẽ can thiệp, cũng không được vội vàng kết thúc sự im lặng loại này. Nhất định phải chờ cho ĐTĐTV tự bày tỏ. Một mặt NTV giữ được sự im lặng sẽ giúp cho ĐTĐTV duy trì sự tập trung, chuyên tâm vào điều đang suy nghĩ, nó có tác dụng thúc đẩy tư vấn. Mặt khác im lặng của NTV khiến cho ĐTĐTV nhận ra rằng NTV không những hiểu được mình đang suy nghĩ, mà còn cổ vũ mình suy nghĩ, từ đó nâng cao tín nhiệm đối với NTV.



Chương 4 VẤN ĐỀ ĐÁNH GIÁ



Vấn đề đánh giá là sự nhấn mạnh đến quá trình NTV thông qua phương thức quan sát, thăm hỏi chuyện, văn bản điều tra, hỏi đáp trắc nghiệm... để thu thập thông tin của ĐTĐTV và vận dụng tài năng phân tích, suy luận, giả thiết,... để tiến hành khẳng định tính chất cơ bản đối với vấn đề tâm lý của nó.

Trong quá trình tư vấn, mục đích của vấn đề đánh giá là thu thập thông tin của ĐTĐTV, trên cơ sở đó tiến hành phân loại hiệu quả đối với thông tin, đó chính là đánh giá. Nói đơn giản, đánh giá là thông qua việc xác nhận vấn đề của ĐTĐTV để quyết định phương pháp trị liệu.

Với tư cách là cơ sở tham gia toàn bộ kế hoạch, vấn đề đánh giá được đặt vào vị trí tư liệu quan trọng bậc nhất.

Trong chương trình này sẽ tiến hành giới thiệu và phân tích một số quá trình và phương pháp thông thường của đánh giá phương pháp hội đàm và

trắc nghiệm thường dùng, cũng như vấn đề đánh giá học sinh thường gặp.



Bài 1. LOẠI HÌNH CỦA VẤN ĐỀ



I. LOẠI HÌNH CỦA VẤN ĐỀ

Căn cứ vào vấn đề tâm lý của học sinh thường gặp trong nhà trường, chúng tôi phân vấn đề tâm lý của học sinh thành 3 loại: vấn đề hành vi - vấn đề tình cảm - Vấn đề nhận thức.

Vấn đề hành vi chủ yếu là chỉ hành vi xấu, dạng đua đòi và "thiếu, mất" hành vi tốt. Loại thiếu, mất có liên quan tới bệnh tật cơ thể hoặc trở ngại nhân cách và vô bản chất. Loại vấn đề này là do học tập hành vi không tốt gây nên.

Vấn đề tình cảm là chỉ các loại ức chế rối loạn và mất cân bằng tâm lý, do xung đột nhân cách gây ra.

Vấn đề nhận thức là vì phương thức hành vi không phù hợp hoặc rối quẫn về mặt tình cảm mà dẫn đến các loại nhận thức sai lầm, lệch lạc.

Tuy nhiên trong thực tiễn, vấn đề tâm lý học sinh bộc lộ ra không phân loại được rõ ràng như trong

nghiên cứu lý luận, mà cũng không xuất hiện phương thức đơn điệu, nhiều khi đã có vấn đề tồn tại về mặt hành vi, lại còn kèm theo vướng mắc về mặt tình cảm và sai lệch về mặt nhận thức. Đây chính là yêu cầu NTV thu thập đầy đủ tư liệu liên quan để tìm ra những biểu hiện nổi bật nhất.

II. QUÁ TRÌNH ĐÁNH GIÁ VẤN ĐỀ

Đánh giá vấn đề tâm lý của học sinh cần tiến hành theo mấy bước sau: Thu thập tư liệu; Tổng hợp tư liệu; Phân tích giả thiết vấn đề trước mắt.

Thu thập tư liệu là cơ sở và then chốt của toàn bộ quá trình đánh giá, NTV phải đặt câu hỏi kỹ lưỡng, tỉ mỉ. Yêu cầu tư liệu tìm hiểu phương diện nào của ĐTĐTV? Bắt đầu từ ai? Dùng phương pháp nào để tiến hành thu thập? Thông thường mà nói, lúc kiến lập quan hệ tư vấn — tìm hiểu, NTV đã từng tìm hiểu đại khái phương thức biểu lộ vấn đề của ĐTĐTV, nhưng cần thận trọng tìm hiểu thêm.

Sau khi thu thập tư liệu hoàn cảnh về ĐTĐTV, NTV cần phải sắp xếp phân tích thêm - gọi là tổng hợp tư liệu. Quá trình phân tích tổng hợp thực chất là quá trình chỉnh lý tổng hợp của NTV đối với các loại nhân

tố. Quá trình chỉnh lý tổng hợp này phải nghĩ tới tính chất hoàn cảnh và cụ thể hóa, cần đem vấn đề của đối tượng đặt vào bối cảnh sinh hoạt học tập rộng lớn để thảo luận, đồng thời cụ thể hoá nguyên nhân và kết quả dẫn đến phát sinh vấn đề, phân biệt sự liên quan tính chất biểu hiện bên ngoài và dạng nội ẩn của vấn đề, làm rõ mâu thuẫn chủ yếu, mâu thuẫn thứ yếu của vấn đề, làm cơ sở kiến lập cho mục tiêu tư vấn.

Thông qua quá trình tổng hợp chỉnh lý tư liệu, NTV đã có thể tiến hành sơ bộ phán đoán, giả thiết đối với loại hình vấn đề của đối tượng. Cuối cùng, vấn đề xuất hiện ra sẽ là hành vi sai lầm hay là nhận thức lệch lạc? vấn đề tình cảm hay là ảnh hưởng đan xen của nhiều vấn đề? Ví dụ như trong việc học tập của học sinh dễ xuất hiện: Thích ứng không tốt, lo lắng thi cử, trở ngại giao tiếp, tự ti quá mức..., nhiều khi vấn đề liên kết với nhau cùng xuất hiện một lúc.

Thông thường một vấn đề kèm theo một vấn đề khác, khi đó phân tích vấn đề chính - phụ là rất quan trọng. Mặt khác GV không thể đem vấn đề của học sinh thảo luận thu nhỏ trong phạm vi nhà trường, lúc cần thiết phải suy nghĩ đến nhân tố gia đình, nhân tố xã hội hoặc nhân tố sinh lý gây ra vấn đề, cũng phải

xét cả trường hợp có hay không sự biến đổi bệnh lý mang tính khí chất.

Ví như: Học sinh có chứng "sợ hãi đến trường học" có khả năng là "vết thương tuổi ấu thơ" gây ra, cũng rất có thể là những lần kiểm tra gần đây bị thất bại.

Tóm lại: NTV phải nắm bắt thông tin về mọi mặt, cố gắng hết sức tìm hiểu tường tận tư liệu có liên quan tới ĐTĐTV, để tiến hành đánh giá một cách chính xác, khách quan.

III. PHƯƠNG PHÁP CHỦ YẾU CỦA ĐÁNH GIÁ VẤN ĐỀ

Phương pháp chủ yếu để đánh giá vấn đề bao gồm:

Phương pháp văn bản riêng, phương pháp quan sát, phương pháp hội đàm, phương pháp trắc nghiệm tâm lý, v.v.

1. Phương pháp văn bản riêng là phương pháp dựa vào tư liệu văn bản riêng, có liên quan tới ĐTĐTV, phân tích hệ thống, tiến hành tổng hợp đối với tư liệu, đồng thời phân tích biểu hiện cụ thể của vấn đề

và cơ chế gây ra bệnh lý, tâm lý của đối tượng, từ đó thực hiện quá trình đánh giá vấn đề. Phương pháp văn bản riêng yêu cầu thu thập tư liệu một cách rộng rãi và tường tận. Nội dung tư liệu đề cập tới thông tin thân phận lịch sử cá nhân, tình hình dậy thì, quan hệ thân thích, sở trường, sở thích, đặc điểm cá nhân... Phương thức thu thập tư liệu có thể tỉ mỉ trong các dạng bài tập, nhật ký, thư tín, tranh ảnh...

Phương pháp văn bản riêng thường chọn dùng hai cách thức phân tích theo chiều dọc và phân tích theo chiều ngang.

2. Phương pháp quan sát thực hiện trong điều kiện tự nhiên, quan sát hành vi tâm lý, biểu hiện ra ngoài của ĐTĐTV. Ví như: ngôn ngữ, nét mặt, tư thái, động tác và cả giấc ngủ, những báo cáo kinh nghiệm nội bộ của đối tượng; sau đó căn cứ vào kết quả quan sát, tìm hiểu quy luật hoạt dộng tâm lý và tình trạng tâm lý lành mạnh, đề ra phán định đánh giá đối với vấn đề.

Căn cứ vào thời gian quan sát khác nhau, có thể phân thành quan sát dài lâu và quan sát định kỳ.

Căn cứ vào tính chất đối tượng quan sát khác

nhau mà phân thành: Quan sát thông thường và quan sát trọng điểm.

3. Phương pháp hội đàm là việc NTV chủ yếu thông qua hội đàm tỉ mỉ, có mục đích với ĐTĐTV hoặc những người có liên quan như: phụ huynh, giáo viên, bạn học, kết hợp song song với quan sát, trắc nghiệm và tư liệu riêng... để tìm hiểu đầy đủ những nhân tố bên trong, bên ngoài, bối cảnh, tính chất và tình hình gây ra vấn đề tâm lý của đối tượng. Từ đó tiến hành "chẩn đoán" tính chất và loại hình vấn đề của đối tượng.

4. Phương pháp trắc nghiệm: là vận dụng công cụ đo lường tâm lý để thu nhận những thông tin có liên quan đến các mặt: trình độ trí lực, khuynh hướng hành vi, thái độ tình cảm, cơ năng tâm lý thông thường và đặc trưng nhân cách... của ĐTĐTV; đồng thời căn cứ vào kết quả đo lường tâm lý để nhận định vấn đề của đối tượng đó. Tiêu chuẩn hóa đo lường dùng cho đo lường có lượng biểu hứng thú, lượng biểu nhân cách, còn có thể dùng máy điện kế da để đánh giá tâm lý, sinh lý và đánh giá lâm sàng qua lượng biểu phiền muộn lượng biểu lo nghĩ...



Bài 2. HỘI ĐÀM ĐÁNH GIÁ



I. TÍNH CHẤT VÀ LOẠI HÌNH HỘI ĐÀM ĐÁNH GIÁ

Nói một cách xác đáng, phương pháp hội đàm là NTV thông qua đối thoại với ĐTĐTV để thu được thông tin liên quan của đối tượng đó, để hiểu rõ tình trạng, tính chất và nguyên nhân sinh ra vướng mắc tâm lý của nó, cuối cùng đạt được mục đích đánh giá vấn đề tâm lý.

Trong tư vấn tâm lý học đường, đối tượng hội đàm, chủ yếu là học sinh. Đối tượng hội đàm cũng có thể là phụ huynh hoặc giáo viên, để giúp đỡ hiểu thêm những thông tin tương quan.

Căn cứ vào chức năng các cuộc hội đàm khác nhau, có thể phân thành: hội đàm đánh giá và hội đàm trị liệu.

- Hội đàm đánh giá có mục đích đánh giá nhận định.

- Hội đàm trị liệu đặt ra mục đích trị liệu.

Bài này chủ yếu giới thiệu về nghệ thuật ra phương pháp của hội đàm mang tính chất đánh giá.

Căn cứ vào phương thức tiến hành hội đàm khác nhau mà phân thành hai loại.

- Hội đàm theo phương thức kết cấu;

- Hội đàm theo phương thức phi kết cấu;

Hội đàm theo dạng kết cấu, tức chủ yếu căn cứ theo yêu cầu tư liệu thông tin đã thu được, dùng phương thức trình tự hoặc định hướng tương đối cố định, xây dựng thành đề cương của hội đàm. Trong quá trình hội đàm, NTV căn cứ theo đề cương, chủ động tiến hành phát vấn đối với ĐTĐTV, yêu cầu trả lời theo vấn đề của câu hỏi.

Rõ ràng là hội đàm theo phương thức này giúp cho NTV tìm hiểu, thu thập được thông tin một cách có hệ thống, tiến hành nêu câu hỏi và truy xét một cách có trọng tâm, có mục đích, đề phòng bỏ sót vấn đề cần hỏi...

Tuy nhiên, kiểu đặt câu hỏi cố định, theo mục

đích có sẵn như vậy, sẽ làm cho toàn bộ cuộc hội đàm trở nên khô khan, cứng nhắc, dễ gây mệt mỏi, khiến cho ĐTĐTV nảy sinh tư tưởng chán ngán, không có cách nào để thu được tư liệu, thông tin một cách tỉ mỉ, tường tận.

Hình thức hội đàm phi kết cấu, còn gọi là hội đàm tự do. Phương thức hội đàm này không có trình tự và đề cương định sẵn, cũng không có mục tiêu theo định hướng. NTV và ĐTĐTV tự do nói chuyện trao đổi với nhau trong hoàn cảnh nhẹ nhàng, thoải mái tự nhiên, để đối tượng thổ lộ những cảm nhận chân thực trong lòng mình một cách tự nhiên, tiến tới diễn đạt một cách không ngần ngại, không cần biết đến vấn đề và thông tin có liên quan của mình.

So với phương thức hội đàm kết cấu, thì phương thức hội đàm tự do có tính linh hoạt cao, nội dung thảo luận phong phú, nhưng lại rất khó khống chế, đòi hỏi NTV phải tương đối "cao tay".

Thông thường, nếu kinh nghiệm của NTV còn chưa phong phú, sẽ tương đối thích hợp với phương thức hội đàm kết cấu, để tránh tình trạng "nắm dược điều này lại bỏ sót diều kia".

Trên thực tế, những NTV có kinh nghiệm, khi mới bắt đầu hội đàm, có thể trong hội đàm tự do, họ từ từ lập ra đề cương hội đàm. Họ còn căn cứ vào kinh nghiệm, phân định trạng thái sức khỏe tâm lý và đặc trưng tính cách của đối tượng, từ đó lựa chọn phương thức hội đàm tương ứng.

Trong những tình huống bình thường, cần dùng cùng cả hai loại phương thức này. Trong lý luận gọi đó là phương thức hội đàm bán kết cấu.

II. THIẾT KẾ ĐỀ CƯƠNG HỘI ĐÀM

Đề cương hội đàm có thể giúp NTV xác định rõ mục đích hội đàm, tiết kiệm thời gian, nhắm thẳng vào vấn đề, làm nổi bật trọng điểm, giảm thiểu khả năng nói tùy ý dẫn đến bỏ sót thông tin, để sưu tập tư liệu một cách có hệ thống hơn.

Thông thường đề cương hội đàm bao gồm hai phần:

- Tư liệu về hoàn cảnh của ĐTĐTV;

- Tư liệu sự kiện (vấn đề).

1. Tư liệu về hoàn cảnh của đối tượng được

tư vấn

Hoàn cảnh của ĐTĐTV chủ yếu là: tư liệu về thân phận, tư liệu gia đình, lịch sử cá nhân, hoàn cảnh xã hội đã trải qua, tình hình cuộc sống hiện tại...

Cụ thể hơn:

- Tư liệu thân phận bao gồm: họ tên, tuổi, trình độ học vấn (lớp mấy, cấp mấy...). Nếu như ĐTĐTV không muốn tiết lộ lớp và tên thật, NTV cam đoan sẽ giữ nguyên tắc bảo mật để họ không lo lắng. Dùng thực tế không được, thì sẽ dùng mã số, biệt hiệu để biểu thị.

- Tư liệu gia đỉnh: Chủ yếu đề cập tới tình hình cha mẹ, anh chị em ruột, thái độ đối với cha mẹ, anh chị em..., quan hệ khác nhau giữa các thành viên trong gia đình, có lịch sử bệnh di truyền hay không? Nề nếp văn hóa gia đình, tín ngưỡng tôn giáo...

- Lịch sử kinh nghiệm xã hội của cá nhân: là những thông tin mang tính chất phát triển, có trong quá trình xã hội hoá cá thể, cụ thể: quá trình được giáo dục, lịch sử bệnh tật, lịch sử giao tiếp (với người đồng giới, khác giới, đồng tuổi, hoặc lớn tuổi, cha, mẹ, giáo

viên..., sở trường, sở thích, và những ưu khuyết, năng lực sáng tạo, lý tưởng, quan niệm... do bản thân tự nêu ra, cần chú ý đến một số biến đổi đột nhiên, nổi bật trong các sự việc, trong cuộc sống.

- Tỉnh hình cuộc sống, sinh hoạt hiện tại: bao gồm nội dung hoạt động, cuộc sống thường ngày, sắp xếp kế hoạch, mục tiêu, bao gồm cả việc đánh giá cuộc sống hiện tại và cách nhìn đối với tương lai.

2. Tư liệu sự kiện (vấn đề) của đối tượng được tư vấn

Tư liệu vấn đề của ĐTĐTV là tình trạng sức khỏe tâm lý, những sự việc đặc biệt có liên quan gây ra vấn đề và thông tin của bản thân vấn dề.

Tình trạng sức khỏe tâm lý bao gồm các phương diện về nhận thức tình cảm và hành vi. Bởi vì đa số đối tượng này đều rất mẫn cảm với sức khỏe tâm lý của mình, nên không dùng phương thức vấn hỏi trực tiếp về sức khỏe tâm lý, mà chỉ chú ý quan sát biểu hiện của đối tượng qua quá trình hội đàm, ví dụ: phong cách trang điểm, tính lưu loát của ngôn ngữ, động tác và ngôn ngữ có trùng lắp tính chất thần kinh không? Có lẩn tránh ánh mắt nhìn thẳng của NTV

không? Có khiếm khuyết về mặt sinh lý không? Có luôn cắn móng tay không? Có quá chú ý tới tu từ hay không? Khả năng tư duy chậm chạp hay nhanh nhạy? Biểu đạt thông tin phi ngôn ngữ có nhất quán cùng nội dung biểu đạt ngôn ngữ không?...

Sự việc đặc thù có liên quan tới vấn đề, có thể suy ngược lại tới những vết thương tâm lý thời thơ ấu, hoặc những sự việc mà đối tượng dù chưa phát dác nhưng lại đủ để gây ra vấn đề hiện nay. Việc này yêu cầu NTV phải hết sức chú ý đến những biểu hiện rất nhỏ của "thông tin phi ngôn ngữ" mà đối tượng diễn đạt trong lúc nói chuyện.

Thông tin của bản thân vấn đề bao gồm: thời gian, địa điểm, tình hình trước và sau khi xảy ra vấn đề, tình hình giải quyết lúc đó hay chưa giải quyết, tình cảm tự nghiệm về việc phát sinh vấn đề, nhận thức mục đích và hành vi phản ứng cụ thể,..., đồng thời còn có thể đề cập tới cả quan hệ của những người có liên quan tới việc xảy ra vấn đề, số lần xảy ra vấn đề, những thông tin về mục tiêu mà đối tượng muốn giải quyết, động cơ xin giúp đỡ, lòng tin với việc giải quyết vấn đề, ưu thế của bản thân, giúp đỡ của bên ngoài.

Rất nhiều khi vấn đề của đối tượng không xuất hiện đơn lẻ. Trên cơ sở tìm hiểu sơ bộ vấn đề, NTV cần chú ý đặc trưng biểu hiện bên ngoài và ẩn giấu bên trong, phân rõ vấn đề chủ yếu, thứ yếu, nhắc nhở và giúp đỡ đối tượng xác nhận, yêu cầu giải quyết vấn đề trước mắt.

III. NGHỆ THUẬT NÊU CÂU HỎI TRONG HỘI ĐÀM

Sự thành bại của hội đàm không thể tách rời nghệ thuật nêu câu hỏi của NTV. Đối với NTV, nhất thiết không thể thiếu sự rèn luyện, nắm vững kỹ năng nêu câu hỏi. Thông thường, căn cứ vào sự hạn chế số lượng câu trả lời của ĐTĐTV mà phân ra thành hai loại câu hỏi là: câu hỏi đóng và câu hỏi mở. Đối với đặc trưng của hai loại câu hỏi này, xin chú ý đã đề cập ở phần trước, phần này không nói lại.

IV. BA NGUYÊN TẮC CỦA HỘI ĐÀM ĐÁNH GIÁ

1. Nguyên tắc cụ thể hóa

Nguyên tắc cụ thể hóa là bất kể những thông tin, tình tiết nhỏ cũng đều yêu cầu ĐTĐTV trần thuật cụ thể, bao gồm tình tiết cụ thể của sự việc, trước và sau

khi xảy ra vấn đề.

Ví dụ:

Đối tượng sẽ nói chung chung: "Em cảm thấy không có năng lực, làm việc gì cũng không được!".

Lúc đó NTV nhất thiết phải phát vấn:

"Trong trường hợp nào em cảm thấy không có năng lực? Những lần gần đây là từ bao giờ?".

2. Nguyên tắc tại nơi, tại chỗ

Nguyên tắc tại nơi, tại chỗ thường dùng nhiều trong việc can thiệp vào tình cảm. Nguyên tắc tại nơi, tại chỗ trong hội đàm, yêu cầu đối tượng coi trọng cảm nhận tình cảm ngay trong lúc trần thuật, những trải nghiệm trong quá khứ hoặc trải nghiệm trong tương lai đều không ảnh hưởng tới đối tượng. Nhấn mạnh đối diện thực tế, không sa vào sự việc quá khứ, cũng không hão huyền đối với tương lai. Tại nơi, tại chỗ giúp cho những nhân tố liên quan của vấn đề lộ rõ, đối tượng hiểu được vấn đề và nghiệm thấy ngay tình cảm cần giải quyết.

3. Nguyên tắc biết cách "Vào", "Ra"

Trong tư vấn, ĐTĐTV có khả năng gây ra sự xúc động, nhất là khi nói đến những khúc mắc tâm lý và quá trình trải qua sự chịu đựng, hoặc lúc phản ứng mãnh liệt! Là một NTV, khi lắng nghe họ nói, cố nhiên phải đặt mình vào hoàn cảnh của người khác, ở góc độ của ĐTĐTV để hiểu, thông cảm với cảnh ngộ của họ (biết cách "vào"). Nhưng đồng thời cũng phải biết cách thoát ra khỏi những phiền não khúc mắc tâm lý của đối tượng. Suy nghĩ một cách khách quan về nguyên nhân khúc mắc tâm lý mà họ đang "trút ra", không thể đắm chìm mãi với nỗi thống khổ trong ký ức của ĐTĐTV - (biết cách "ra").

V. NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý KHI HỘI ĐÀM ĐÁNH GIÁ

Tránh nêu quá nhiều câu hỏi. Nếu NTV đưa ra câu hỏi quá nhiều, khiến cho hội đàm đánh giá khó tiến hành được bình thường. ĐTĐTV sẽ nảy sinh tư tưởng ỷ lại, hỏi thì nói, không hỏi thì không nói, như vậy hội đàm sẽ trở nên bị động. Đồng thời còn gây ra tình trạng "di chuyển" trách nhiệm. ĐTĐTV nghĩ sai lệch, cho rằng giải quyết vấn dề tâm lý là trách nhiệm của NTV, giảm đi tính chủ động tham gia của họ. Những trường hợp như vậy, đối tượng sẽ ít tiến bộ trong tìm

hiểu và giải quyết những vướng mắc tồn tại trong vấn đề của họ.

Do câu hỏi quá nhiều, đặc biệt là câu hỏi đóng, đối tượng chỉ phải trả lời theo hướng tư tưởng của NTV, có thể chủ động giấu giếm những thông tin chân thực. Trong khi trả lời một số vấn đề, đối tượng có thể gây ra những thông tin “hiệu ứng ngược”.

Tránh đưa câu hỏi không thích hợp. Câu hỏi giống như vặn hỏi “vì sao”, “tại sao” mang tính ám thị mạnh đối với ĐTĐTV, giống như thông tin trả lời hiện tại là không đáng tin, là thái độ hành vi phản ứng sai lầm. Kết quả như vậy khiến cho ĐTĐTV không biết phải làm thế nào, tinh thần căng thẳng, thậm chí sinh ra tư tưởng đối lập, không muốn trả lời.

Ngoài ra, đặt câu hỏi phải nhằm thẳng vào vấn đề mà NTV muốn tìm hiểu, các vấn đề liên quan khi không thích hợp sử dụng thì phải khống chế ngay:

“Lúc đó em cảm thấy thế nào? Sợ hãi hay chán ghét?”.

“Lúc đó, em muốn kiên trì một chút hay là muốn bỏ qua?”. Những câu hỏi như vậy, rõ ràng khống

chế được những thông tin hiệu ứng ngược của đối tượng.

Tránh đưa ra câu hỏi trùng lắp nhiều vấn đề. Trong quá trình hội đàm, mục đích không phải là trị liệu, việc câu hỏi được đưa ra một loạt, liên hồi chỉ gây ra cản trở tư duy của ĐTĐTV, khiến cho họ không những không thể trả lời vấn đề hàng loạt, mà còn sinh ra tâm lý sợ hãi bản thân.

Xử lý như thế nào đối với sự im lặng của ĐTĐTV? Sự im lặng bình thường không đáng sợ, sự im lặng không nhìn nhận mới đáng sợ. NTV phải đối xử một cách chính xác đối với sự im lặng của đối tượng. Nên tiêu trừ tâm lý đề phòng của đối tượng. Nhấn mạnh toàn bộ quá trình hội đàm đã được bảo mật, im lặng cũng có khả năng là kết quả của những xung đột kịch kiệt trong lòng đối tượng, họ cần được động viên. Khi động viên, ngôn ngữ phải rõ ràng, mang tính logic. Chú ý, nên cho đối tượng một khoảng thời gian im lặng nhất định; trong lúc im lặng, phải tránh hỏi một cách liên tiếp. Nhưng nếu gặp đối tượng "thao thao bất tuyệt", thì NTV cũng không thể ngắt ngang một cách trực tiếp, mà phải dùng phương pháp "di chuyển" đề tài câu chuyện sao cho uyển chuyển, để

nắm vấn đề trung tâm của hội đàm.

NTV thường không sử dụng cách phán đoán giá trị, trong quá trình hội đàm cũng tránh sử dụng câu nói mang tính xác định tính chất, hoặc mang tính đoán định.

Chú ý vấn đề mẫn cảm trong hội đàm, ví dụ ĐTĐTV có tư tưởng muốn tự sát, có khuynh hướng công kích đối với người khác, đã từng có tiền sử gây bạo lực ở nhà trường, uống rượu và dạng tâm lý không lành mạnh, từng trải qua "vết thương thời thơ ấu"... Những vấn đề đó, cần có sự chú ý đầy đủ của NTV.



Bài 3. ĐẶC TRƯNG VÀ CÁCH ĐÁNH GIÁ VẤN ĐỀ TÂM LÝ THƯỜNG GẶP CỦA HỌC SINH



Đối tượng của Tư vấn tâm lý trường học phần nhiều là học sinh vị thành niên. Phương thức hình thành vấn đề ít nhiều cũng liên quan với sinh hoạt nhà trường, hình thức biểu hiện của vấn đề rất đa dạng, xét nguyên nhân bên trong cũng có nhiều nhân tố. Do đó lúc đánh giá vấn đề cũng có những mức độ khó khăn nhất định. Trong bài này chỉ đưa ra 5 loại vấn đề tâm lý thường gặp. Phân tích đặc trưng hình thành của nó, đồng thời chỉ rõ những điều cần lưu ý khi đánh giá.

I. TỰ TI QUÁ MỨC

Tự ti quá mức là thiên về tự đánh giá mình quá thấp, có cảm giác mình không có khả năng và cảm thấy hổ thẹn, luôn luôn tự trách bản thân, bi quan, thất vọng đối với nhiều sự việc, tinh thần tiêu cực. Lúc đối mặt với nhiệm vụ, nhìn nhận nhiệm vụ của mình không gì khó khăn bằng, cho rằng mình không thể hoàn thành, nếu phát hiện khó khăn trong nhiệm vụ thì coi khó khăn đó là vô cùng to lớn. Trong sinh hoạt bình

thường, toàn đem "chỗ yếu" của mình so với "chỗ mạnh" của người khác, xem lời nói của mình chẳng vào đâu, rất dễ dàng bỏ nhiệm vụ, vấn đề này thường gặp ở cá thể có tính cách hướng nội, thể hình tương đối nhỏ, hoặc là khiếm khuyết sinh lý nào đó.

Kiểu mặc cảm tự ti này thường bị ảnh hưởng của hoàn cảnh. Nhất là sau thất bại của nhiều lần sẽ hoài nghi năng lực bản thân, luôn canh cánh trong lòng những thất bại trong quá khứ của mình, suốt ngày tự mình phê bình, tự phỉ báng, không thể tự chủ.

Ví dụ một học sinh nào đó, cứ học toán là nhức đầu, trên lớp chưa bao giờ trả lời câu hỏi của giáo viên, sao chép bài tập, thậm chí cúp tiết. Người nhà cho rằng cậu ta có sự biến đổi bệnh lý của não nhưng qua kiểm tra nhiều lần không phát hiện bất cứ sự khác thường nào của não. Sau đó, khi tìm hiểu mới biết rằng nhận thức sai lầm của học sinh ờ chỗ: "Môn toán là môn cạnh tranh, mình không thông minh như người khác, có tranh đua cũng chẳng được."

II. LO LẮNG THI CỬ

Lo lắng "tình cảm" biểu hiện rất rõ. Đứng trước hoàn cảnh khác nhau, có sự lo lắng khác nhau,

với học sinh, phát sinh nhiều nhất là “lo lắng thi cử”.

Khi có triệu chứng “lo lắng thi cử”, học sinh sẽ có hiện tượng: căng thẳng, nôn nóng, sợ hãi, lúc nào cũng trong trạng thái lo sợ, không thể tập trung, không có cách nào ôn tập để thi một cách bình thường. Trường hợp nghiêm trọng còn xuất hiện phản ứng sinh lý khá kịch liệt: vã mồ hôi, chóng mặt, rối loạn dạ dày, tiểu gắt, thậm chí ngất xỉu. Trước khi thi cử, nhiều lần mơ thấy làm bài không kịp, bị điểm xấu hoặc thầy giáo phê bình, bạn bè cười chê..., nhưng khi sự việc qua rồi thì mọi sự lo lắng cũng tiêu biến mất.

Lo lắng thi cử cũng giống hệt lo lắng khi chờ đợi người khác, đều có tình cảm rõ ràng. Nếu như đã tách rời tình cảnh cụ thể, mà lo lắng vẫn cứ tồn tại, thì phải chú ý đến chứng lo lắng. Đồng thời NTV cũng cần phải phân biệt lo lắng thi cử, nhiều khi nó giống với chứng bệnh nội khoa.

Ví dụ: Một học sinh cấp 3, bắt đầu học kỳ I đã phải thi thử, do đó xuất hiện hiện tượng tiêu hóa không tốt. Trước lúc sắp thi, cứ ăn sáng xong là bị tiêu chảy, nhưng khi kiểm tra lại không phát hiện ra bất cứ bệnh gì ở dạ dày và ruột. Suốt mấy tháng mệt mỏi không

chịu nổi, đêm còn ra mồ hôi trộm.

III. NGHIỆN LÊN MẠNG

Thời giai dài học sinh đắm chìm trên mạng internet như: chơi game, tán gẫu, quên đi những yêu cầu của thế giới thực tế, không lo lắng gì đến học hành bài vở. Đó là do những học sinh ấy coi thế giới trên mạng là thế giới hiện thực, ngược lại các em không thể giao lưu với mọi người trong thế giới hiện hữu. Nếu như đột nhiên mất điện hoặc trở ngại nào đó, mạng không thể hoạt động thì các em thể hiện ngay sự kích động, giận dữ, nhưng chẳng phải đau lòng vì nghĩ đó là sự tổn thất kinh tế. Những người nghiện mạng ở tuổi thanh thiếu niên đều không thể phủ nhận rằng "mạng" có sức hấp dẫn rất lớn, có tác dụng mở mang trí tuệ, thư giãn nhất định. Nhưng báo chí cũng từng nhắc đến một số mặt trái của nó.

Cần lưu ý một số học sinh cấp II mê mạng internet, suốt ngày đêm chẳng về nhà, đắm chìm trong cảm giác khoái lạc và những thành tích mà trò chơi điện tử đem đến.

Một số nữ học sinh cấp II tự cho rằng mình không có bạn bè: "Nữ sinh không ai nói chuyện với

em. Em lại không biết làm thế nào để chủ động làm quen với người khác". Hiện tại mặt em tái mét, trắng bệch, lúc nói chuyện không ngẩng đầu nhìn NTV, chúng lời lẽ cứ liên tiếp ê a, ấp úng. Mới đầu ta có thể nghĩ rằng em này gặp trở ngại trong giao tiếp xã hội, nhưng thực ra em ấy vì "nghiện mạng" mà dẫn đến như thế.

IV. VẤN ĐỀ TÁCH RỜI GIAO TIẾP

Biểu hiện thường gặp nhất của học sinh là sự cô đơn: cụ thể là hiện tượng lạnh nhạt kỳ quặc, ở trong trường thì thường đi lại một mình, tách rời tập thể, không muốn thân cận với người khác, thậm chí trong lòng chán ghét, xem thường người khác. Thường những chuyện không liên quan đến mình thì đứng xa để nhìn, chẳng cần quan tâm tới lớp học, bạn bè, lúc bắt buộc giao tiếp thì hững hờ không nhiệt tình, hiện rõ sự thờ ơ lạnh nhạt. Trước tình hình như vậy, mọi người cũng dần lánh xa, tình trạng cô quạnh càng trở nên nghiêm trọng.

NTV có thể quan sát em này trong mức độ tham dự hoạt động ở nhà trường như thể dục thể thao, thi đấu và hoạt động vui chơi giải trí của lớp, dã ngoại

của lớp...

Ngoài ra, ở thanh thiếu niên còn tồn tại vấn đề giao tiếp khác giới, đấy là do nhận thức tâm lý mang tính phiến diện gây ra.

Thanh thiếu niên trong quá trình giao tiếp cùng bạn khác giới thường chọn phương thức né tránh, tức là cố gắng tránh tiếp xúc với bạn khác giới. Bởi vì vừa hiếu kỳ lại vừa chịu bức bách dưới áp lực của quan điểm phản đối “yêu sớm” trong xã hội.

Giáo dục sức khỏe tâm lý cần phải đặc biệt quan tâm chú ý điểm này, căn cứ theo quy luật phát triển thể xác và tinh thần của thanh thiếu niên mà đối xử với vấn đề, động viên sự giao tiếp bình thường giữa bạn bè khác giới.

Một học sinh nam ở khu ký túc xá, thường xuyên đi ra ngoài không quay về trong giờ tự học, cũng không chào hỏi và nói chuyện với bất cứ người nào, thầy giáo và bạn bè nhiều lần phê bình nhưng chẳng hề thay đổi chút nào. Học sinh nam đó bị ban giám hiệu điểm danh phê bình. Vậy mà thói quen ra ngoài trong giờ tự học của “em ấy” vẫn cứ “chứng nào tật nấy”. Sau khi điều tra tỉ mỉ mới biết “cậu ta” quan tâm

đặc biệt một bạn nữ. Chỉ vì một lần, trong buổi tối tự học, tờ giấy của cậu ta viết chuyển qua bạn gái, đã bị "tuyên đọc" trước mọi người, làm cho bạn bè cười ầm lên. Bạn nam này từ đó ly khai lớp, ly khai bạn bè.

V. CHÁN HỌC

Chán học là một loại tinh thần tiêu cực, cụ thể thường biểu hiện: Trong lớp học không tập trung, không hề có "thành tích học tập", kết quả học tập không ngừng hạ thấp dần... Chán học không phải là học sinh có kết quả học tập không tốt, rất nhiều học sinh có thành tích học tập cao, nhưng do một lí do nào đó cũng từ từ xuất hiện tư tưởng chán học.

Chán học phát triển dần dần, cuối cùng dẫn đến "chứng sợ trường học". Biểu hiện lâm sàng là chứng sợ hãi: cảm thấy sợ hãi vô cùng hoặc căng thẳng bất an đối với trường lớp, hoặc đối với người khác lúc giao tiếp mà không biết tại sao.

Phản ứng sợ hãi vô cùng mãnh liệt, kèm theo hoảng hốt, mắt đỏ, vã mồ hôi, run rẩy, rối loạn thần kinh,... khi sự sợ hãi vừa xuất hiện là học sinh muốn giấu giếm toàn bộ điều ấy. Có học sinh vì sợ phải đến trường mà bỏ cả nhà ra đi.

Cần phải chỉ rõ: chán học không thể nói giản đơn là một phẩm hạnh không tốt. Học sinh chán học thường không thể tự không chế tư tưởng và hành vi chán học của mình, chỉ tiến hành điều tiết một cách thích hợp thì mới học tập tốt hơn.

Ví dụ: Một học sinh nữ, thành tích học tập rất tốt, nhưng vì không thể chịu đựng áp lực học tập hơn được nữa nên trong một lần thi thử không thành công, đã quyết định bỏ nhà ra đi, không quay về trường cũ. Mấy lần động viên quay lại trường, trong tư tưởng của em xuất hiện tình trạng mơ hồ, đau đầu kinh khủng, nhưng sau khi cách ly nhà trường, không đến nữa, thì tình trạng trên biến mất.



Chương 5. XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU TƯ VẤN



Trong quá trình tư vấn tâm lý, đánh giá vấn đề sau khi đã có nhận thức rõ ràng về ĐTĐTV, tiếp đó đương nhiên sẽ xây dựng mục tiêu tư vấn. Vậy ý nghĩa của xây dựng mục tiêu ở chỗ nào? Mục tiêu được xây dựng ra sao? Khi xây dựng mục tiêu cần có biện pháp nào?

Trong chương này sẽ trình bày về các vấn đề đó.



Bài 1. HAI LOẠI NGHỆ THUẬT XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU TƯ VẤN



I. LẮNG NGHE

Phần trước có bài liên quan đến nghệ thuật hội đàm, chúng ta đã từng bàn luận, đề cập, lắng nghe những sự trải nghiệm hành vi và tâm lý của TDTV. Ở đây, chúng ta chỉ thảo luận nội dung TV cần lắng nghe trong quá trình bàn định mục tiêu, tức là lắng nghe đối tượng để chuẩn bị xây dựng mục tiêu tư vấn như thế nào?

Nghệ thuật lắng nghe đối tượng để chuẩn bị xây dựng mục tiêu, yêu cầu cơ bản là:

- Khi mục tiêu diễn đạt bằng lời thống nhất với mục tiêu chính, ở trong lòng của đối tượng, nhưng lại không nhất trí với niềm tin của NTV, thì phải tôn trọng mục tiêu của đối tượng đã nêu.

- Khi mục tiêu biểu hiện bên ngoài và mục tiêu ẩn sâu bên trong của đối tượng không nhất trí với nhau, nhưng lại nhất trí với niềm tin của NTV thì phải

chú ý nắm vững chỗ nào là mục tiêu chính của nó.

Ví dụ: Một nữ sinh, lúc nói chuyện với bạn bè thì “trôi như nước rót”, có năng lực công tác, chủ nhiệm lớp muốn chọn em làm cán bộ lớp, nhưng qua mấy lần nói chuyện, học sinh này đều biểu hiện “từ không đạt ý, ngữ không trình tự”. Cô giáo chủ nhiệm rất thất vọng, tiếp đó là hoài nghi học trò nữ này không muốn nói thật trước mặt giáo viên, sinh ra định kiến với em, quan hệ giữa cô - trò rất căng thẳng.

Nữ sinh này cảm thấy rất buồn khổ và nói với NTV rằng: em hoàn toàn có thể nói chuyện cùng GV một cách trôi chảy, cũng giống như nói chuyện với bạn bè. Nếu như lúc đó em thư giãn một chút, em sẽ hoàn toàn làm được. Cô giáo có học thức uyên bác, mọi trình độ đều cao hơn học sinh, có thể em hoàn toàn không để ý, em hoàn toàn không cần phải cảm thấy tự ti, cũng không cảm thấy hồi hộp, bởi vì mỗi lần trước khi nói chuyện em đều chuẩn bị rất đầy đủ, em cần phải nói lưu loát. Vấn đề ở chỗ GV không tín nhiệm em. NTV có thể giúp em lấy lại tín nhiệm của GV không?”.

Nhìn biểu hiện bên ngoài, mục tiêu của đối

tượng là mong muốn lấy lại sự tín nhiệm của giáo viên. Nhưng nếu để tâm cố gắng lắng nghe, thì chú ý trong các câu “Nếu như lúc đó em có thể buông lỏng một chút”, “Hoàn toàn không cần phải cảm thấy tự ti, cũng không cảm thấy hồi hộp”, thì NTV sẽ phát hiện ý nghĩa hàm ẩn của đối tượng: “Trước mặt GV em cảm thấy tự ti, em quá hồi hộp, em sợ nói chuyện với giáo viên”.

Do đó mà tầng sâu ngữ nghĩa của mục tiêu chân chính của nó là ở chỗ phải khắc phục một số trở ngại tâm lý này. Nhưng nếu NTV duy trì xác thực tồn tại có sự ngăn cách giữa GV và học sinh, cách nhìn thiếu trách nhiệm thì sẽ tiếp nhận yêu cầu bề mặt của đối tượng, mà không thể nắm ý đồ thật sự. Xây dựng mục tiêu theo cách nói chân thành của mình là lấy được sự tín nhiệm của GV trong cuộc nói chuyện giữa thầy trò. Tuy nhiên có một số hiệu quả, nhưng không thể giải quyết vấn đề trên căn bản.

Lắng nghe đối tượng dự định sửa đổi mục tiêu ban đầu như thế nào, chúng ta cũng có thể sử dụng ví dụ dưới đây để rõ hơn.

Một vị phụ huynh học sinh lớp 9 trước đây đến

tìm sự giúp đỡ. Sắp đến kỳ thi mà con bà ta chỉ đạt khoảng 60-70 điểm, người mẹ này vô cùng lo lắng, phải chịu áp lực rất lớn, mất ăn mất ngủ, lúc thuật chuyện hai tay cũng phát run, đương nhiên vị phụ huynh này tiếp nhận tư vấn tâm lý sau khi NTV giới thiệu một số phương pháp cụ thể, hy vọng bà ta tự mình có thể “thư giãn”. Bà ta cũng bằng lòng luyện tập “thư giãn”. Nhưng sau hai tuần, bà ta vẫn rất xúc động, trạng thái căng thẳng, hầu như không có gì chuyển biến tốt. Lần này bà ta nói: “Mấy hôm nay tôi lo muốn chết, chỉ còn không đầy 3 tháng nữa là đến ngày thi lên lớp, tuy kết quả học tập của con tôi gần đây có nâng cao một chút, nhưng nhỡ không lên được cấp 3 thì tôi biết làm thế nào đây? Dường như ngày nào tôi cũng nghĩ đến việc này, ăn không ngon, ngủ không yên, chỉ sợ sau này nó không vào được đại học. Mỗi ngày tôi đều phải đôn đốc nó, chỉ sợ nó mải chơi, lơ đãng chuyện học hành. Tôi phải luôn chú ý tới kết quả học tập gần đầy của nó, nếu như lúc thi, có một môn nào đó không đạt được trung bình là uổng công toàn bộ sao? Tôi thường giật mình vào giữa đêm, quả thật bây giờ “thư giãn” không nổi, NTV xem làm thế nào mới được?”.

Mục tiêu ban đầu NTV và đối tượng xác định chỉ là hành vi tập luyện ở góc độ hành vi cơ bắp, lấy "thư giãn" cơ bắp để giải tỏa trạng thái căng thẳng của tâm lý. Nhưng sau khi lắng nghe lời than vãn đó, NTV phát hiện ra bà ta hiện tại không đồng ý với mục tiêu này, mà diễn đạt quan niệm của nó là: "Hiện giờ tôi rất chú ý tới việc nguy hiểm và đáng sợ, muốn luôn luôn đề phòng nó xảy ra, nhất là tiền đồ không có lợi cho con tôi". Có lẽ đây mới là nguyên nhân chính gây ra sự căng thẳng cho bà ta. Cho dù bà ta không biết mục tiêu mới có xác định được không? Và không biết xác định như thế nào. Nhưng bà ta thật sự mong muốn sửa đổi mục tiêu đầu tiên, tức là đầu tiên cần giải quyết cách nghĩ và quan niệm của bà ta.

Vì thế NTV cần giúp bà ấy xây dựng một quan niệm lý tính: "Tôi không nhất định phải chú ý toàn tâm toàn trí vào cái việc nguy hiểm đáng sợ, cũng không nhất định phải luôn đề phòng nó". Có lẽ với quan niệm mới này, tâm lý căng thẳng cũng theo đó được giải tỏa.

II. ĐIỀN CÂU

Điền câu là một loại kỹ năng. NTV đưa ra một

câu chưa hoàn chỉnh, yêu cầu trong một thời gian nhất định, đối tượng điền thêm vào để cho câu hoàn chỉnh, nhằm khai thác ý nguyện, hy vọng và yêu cầu của đối tượng.

Nói một cách cụ thể, loại nghệ thuật này là để đối tượng suy nghĩ nhanh, hoàn thành 1 câu có tính mở rộng, những câu này phần nhiều biểu đạt ý nguyện có liên quan.

Ví như:

"Mục tiêu của em là…"

"Em nghĩ cần phải…"

"Em không muốn…"

"Tình hình tốt nhất là…"

Từ đó có thể xác định mục tiêu trong lòng đối tượng.

Bây giờ lấy một ví dụ về một đối tượng cần tư vấn: vì quan hệ căng thẳng với cha mẹ mà cảm thấy đau khổ vô cùng, nói rõ tiến trình các bước thao tác thực hiện điền câu.

Bước 1: Chuẩn bị khoảng mười tấm phiếu,

ghi lên mỗi tấm phiếu một câu chưa hoàn chỉnh, biểu hiện một ý nguyện nào đó. Mỗi câu có thể lặp lại ghi trên nhiều tấm phiếu khác nhau.

Bước 2: đem tất cả những tấm phiếu đó úp lên mặt bàn.

Bước 3: NTV bảo đối tượng: "Bạn tùy ý lật bất cứ tấm phiếu nào, rồi cố gắng hoàn thành câu trong tấm phiếu đó, không cần phải suy nghĩ đối với sự đánh giá kết quả của câu và cũng không cần phải suy nghĩ tỉ mỉ, cứ việc hoàn thành nhanh theo ý nghĩ của mình. (Nếu đã hiểu rõ yêu cầu thì bắt đầu viết)

Điều cần chú ý là: trong quá trình đối tượng hoàn thành câu, NTV không được tiến hành bất cứ điều giải thích hoặc đặt câu hỏi, đánh giá nào, cũng không cần đặt hy vọng vào mục tiêu của đối tượng đã lựa chọn hoặc diễn đạt có tính phù hợp hay không.

Tiếp đó, cần có một quá trình chỉnh lý, khái quát và cụ thể hóa.

Như trong ví dụ trên, đối tượng hoàn thành câu lần lượt là:

"Em không muốn cha mẹ suốt ngày cứ cằn

nhằn em”.

“Em nghĩ cuộc sống phải yên bình”.

“Tình hình tốt nhất là cha mẹ làm gì thì làm miễn đừng làm cho em sốt ruột”.

“Em không muốn cha mẹ cãi vã, gào lên với nhau”

“Em nghĩ một gia đình phải hòa thuận, chân chính yên bình”.

“Mục tiêu của em là không lặp lại những đau khổ vì quan hệ trong gia đình”.

Như vậy mục tiêu tư vấn đầu tiên phải chỉnh lý khái quát thành “phải lấy trạng thái tinh thần tích cực đối diện với quan hệ gia đình trong hoàn cảnh hiện nay”; sau đó tiến thêm một bước cụ thể hóa. Đáng lẽ em học sinh này nhận thức rằng “xây dựng một quan niệm lý tính, tức là tâm tư không tốt cũng chẳng giúp được gia đình hòa thuận”...

Ngoài ra, NTV cần chú ý: phán đoán trong điền câu của ĐTĐTV có liên quan tới vấn đề hay không. Chẳng hạn như điền “Em nghĩ cần có chiếc xe

máy" vậy là sẽ đi xa vấn đề, không cần lưu ý. Nhưng nếu là "Em nghĩ cần có một căn phòng riêng biệt" thì lại hoàn toàn khác với câu trên, có lẽ ám chỉ thái độ của đối tượng có dự tính lẩn tránh mâu thuẫn gia đình. NTV cần xử lý linh hoạt.



Bài 2. GIẢI QUYẾT NHỮNG TRỞ LỰC TRONG BÀN ĐỊNH MỤC TIÊU TƯ VẤN



I. ĐỐI CHẤT

Đối chất cũng gọi là diện chất, tức là một phương thức biểu đạt ngôn ngữ của NTV nêu ra những mâu thuẫn của tình cảm, quan niệm, hành vi đang tồn tại trong bản thân ĐTĐTV, thúc đẩy nó đối diện hoặc nhìn thẳng vào những mâu thuẫn này.

NTV thực hiện đối chất không phải là nói với đối tượng rằng họ nói sai điều gì hoặc làm sai điều gì, tức không phải chỉ ra sai lầm mà là phản xạ đối với mâu thuẫn.

Trung tâm của "chỉ ra sai lầm" rơi vào uốn nắn sai lầm, công kích đối tượng.

Trung tâm của "phản xạ mâu thuẫn" rơi vào thảo luận mâu thuẫn giúp đỡ đối tượng.

1. Điều kiện tiền đề của sử dụng đối chất

Điều kiện tiên đề của sử dụng đối chất là các

loại mâu thuẫn do đối tượng biểu hiện ra, quy nạp một số mâu thuẫn, có thể phân làm 2 loại

- Ngôn - hành không thống nhất;

- Lời nói trước sau không thống nhất.

a. Ngôn hành không thống nhất

Ngôn hành không thống nhất phân thành 3 hình thức.

* Hình thức thứ nhất

Diễn đạt của mình không thống nhất với thực chất của mình.

Ví dụ: Một đối tượng nói huyên thuyên không ngừng cả buổi với NTV, lại bày tỏ mình là người trầm lặng ít lời. Đây hiển nhiên là mâu thuẫn rồi, cần phải thông qua đối chất để đem trạng thái mâu thuẫn này phản xạ cho đối tượng.

NTV có thể nói: “Bạn nói rằng bạn là một người trầm lặng ít lời, nhưng nghe cách bạn nói như vừa rồi, thì có thể bạn là một người rất ưa nói chuyện”.

* Hình thức thứ hai

Biểu hiện tư tưởng không thống nhất với hành vi thực tế.

Ví dụ: Một nữ sinh, từ rất lâu, cứ nghi ngờ mình bị lé mắt (mắt lác), vì thế mà buồn rầu mãi không nguôi. Thế là NTV phối hợp với cô ấy để làm thực nghiệm. Kết quả đại đa số người nói rằng cô ấy không bị lé mắt.

Nữ sinh này, một mặt nói: “Tin tưởng ở ý kiến của đa số”, nhưng mặt kia cứ canh cánh trong lòng đối với ý kiến của một số ít người vẫn cho rằng mình bị lé mắt.

Lúc này NTV có thể nói: “Em nói em tin tưởng ở ý kiến của đa số, nhưng ngược lại xem ra em rất coi trọng ý kiến của thiểu số”.

* Hình thức thứ 3

Biểu đạt cảm nhận không thống nhất với thực tế tâm tư.

Một nam sinh nói mình giữ thái độ như không có chuyện gì đối với sự thất tình, nhưng trong lúc nói chuyện thì lại rất nhiều lần đề cập tới người yêu cũ. Đối với trường hợp này, NTV đối chất “bạn nói hiện tại bây

giờ trong lòng rất bình tĩnh, rất không để ý đến, nhưng nhìn lại, bạn lại rất để ý, tâm tính vô cùng nôn nóng, bồn chồn".

b. Lời nói trước sau không thống nhất

Lời nói trước sau không thống nhất là chỉ những mâu thuẫn tồn tại giữa ý diễn đạt trước và ý diễn đạt sau của đối tượng trong lúc trần thuật.

Ví dụ: Một đối tượng là cán bộ lớp quan hệ căng thẳng với chủ nhiệm lớp, trải qua mấy lần hội đàm, hình như đã đạt kết quả có cùng nhận thức chung với NTV, tức là giải tỏa căng thẳng cục bộ, yêu cầu hai bên thầy trò cùng nỗ lực.

Lúc này đối tượng đó nói: "Em cũng xác nhận rằng, ở một số mặt nào đó, em chưa xử lý tốt quan hệ với chủ nhiệm lớp, sau này cần phải chủ động điều chỉnh hành vi của mình. Kỳ thực em rất trân trọng thầy ấy, em cũng không muốn tạo ra quan hệ căng thẳng như vậy. Nhưng chủ nhiệm lớp hiện tại quá chuyên quyền, em rất ghét sự can thiệp thô bạo của ông ấy đối với những hoạt động của em tổ chức. Chỉ cần ông ấy có thể hiểu em, thay đổi tác phong, thì em cũng nhất định thay đổi cách làm".

Rõ ràng những thông tin trong ngôn ngữ của đối tượng tự mâu thuẫn với nhau. Từ tự kiểm mình đến trách móc người khác, từ chủ động điều chỉnh hành vi đến thay đổi hành vi phải có điều kiện. Đây chính là một trở ngại của sắp xếp mục tiêu tư vấn cụ thể. Do đó NTV cần vận dụng nghệ thuật đối chất, khiến cho đối tượng nhận thức được mâu thuẫn nội tại của bản thân, quét sạch chướng ngại đó và định mục tiêu tư vấn.

2. Những điều chú ý khi sử dụng đối chất

Mục đích của đối chất là thúc đẩy làm cho ĐTĐTV tiến hành thâm nhập tìm hiểu tình cảm, quan niệm, hành vi và tình hình của bản thân mình, kích thích đối tượng giải trừ tâm lý phòng vệ (cố ý hay vô ý) đối diện với hiện thực, đối diện với chính mình, có bước tiến mạnh mẽ để hoạt động có tính sắp đặt trước mọi việc.

Trong lúc NTV sa vào cục diện bế tắc do những "mâu thuẫn" của đối tượng sinh ra, thì sử dụng nghệ thuật đối chất là quan trọng nhất. Nhưng nghệ thuật này cũng có "mối nguy hiểm" nhất định, NTV phải chú ý mấy điểm sau đây:

a. Đối chất cần tiến hành trên cơ sở của mối quan hệ tốt giữa NTV và ĐTĐTV. Bởi vì vấn đề đối chất đề cập đến có tính kích thích, có một sự uy hiếp mức ở độ nhất định, có khả năng dẫn đến những nguy cơ đối với đối tượng.

Có mối quan hệ tốt giữa NTV và ĐTĐTV thì đối tượng dựa trên sự hiểu biết sẽ không coi lý giải đối chất của NTV là sự công kích đối với mình. Sự giải thích đầy đủ, chân thành của việc đối chất sẽ làm suy giảm đi "mối nguy hiểm" trong nghệ thuật đối chất.

b. Đối chất cần có căn cứ thực tế

NTV cần sử dụng đối chất sau khi đã tích lũy được một số mâu thuẫn. Sử dụng đối chất khi không có sự thực đầy đủ, không rõ ràng thì dễ khiến cho ĐTĐTV hiểu lầm "chuyện bé, xé to", "bới móc vụn vặt", ảnh hưởng tới quan hệ tư vấn, đem lại cho NTV những phiền phức không cần thiết.

c. Có thể dùng đối chất mang tính thử nghiệm

Trong lúc chưa xây dựng được mối quan hệ tốt giữa NTV với ĐTĐTV, mà lại gặp trường hợp "không

thể đối chất” thì có thể dùng đối chất mang tính “thử nghiệm”.

Ví dụ: “Không biết có phải tôi hiểu lầm ý của bạn hay không, lần trước hình như bạn nói rằng việc học tập của bạn rất nhẹ nhàng, thành tích cũng rất cao. Nhưng vừa rồi ý của bạn cho thấy việc học rất mệt, bạn rất lo lắng kết quả học tập, không biết ý nào là chính xác?”. Đối chất như vậy sẽ tạo cho ĐTĐTV một lối thoát.

Tóm lại, đối chất trong quá trình tư vấn rất quan trọng nhưng cũng phải cẩn thận khi sử dụng. Nếu như có thể kết hợp nghệ thuật đối chất với nghệ thuật khuyến khích thì càng tốt.

II. KHUYẾN KHÍCH

Khuyến khích tức là một loại phương thức diễn đạt ngôn ngữ khi NTV phát giác đối tượng thiếu lòng tin vào sự hoàn thành một nhiệm vụ đã định nào đó, và cho họ biết họ có đầy đủ năng lực (hiện thực hoặc tiềm tàng) và điều kiện, khiến họ có khả năng đạt được mục tiêu tư vấn nào đó.

Khuyến khích mang tính phương pháp tư vấn

coi là trụ cột của nội dung, quán xuyến toàn bộ quá trình tư vấn gọi là khuyến khích theo nghĩa rộng.

Khuyến khích của giai đoạn bàn định mục tiêu, chỉ vẻn vẹn là một loại phương pháp của hành vi xây dựng mục tiêu tư vấn, gọi là khuyến khích nghĩa hẹp.

1. Điều kiện tiền đề của sử dụng khuyến khích

Vì đã trải qua lo nghĩ, nên ĐTĐTV sa sút tinh thần, tự ti mặc cảm mà không có biện pháp xây dựng mục tiêu tư vấn thích hợp, NTV cần suy nghĩ sử dụng nghệ thuật khuyến khích họ.

Ví dụ: Một học sinh học tập khó khăn, cùng với NTV đối thoại một đoạn dưới đây

- NTV: “Muốn nâng cao kết quả học tập, đầu tiên phải tập trung nghe GV giảng bài trên lớp, nắm vững những kiến thức cơ bản của bài giảng, em thấy thế nào?”.

- Học sinh, “Đúng ạ! Trên lớp không nghe giảng, tự mình học bài thì chỉ phí thời gian, nhưng hiện tại, ngồi trong lớp, em thấy khó có thể tập trung nghe

giảng. Trong đầu em toàn nghĩ đến việc đâu đâu. Em đã thử qua nhiều lần đều thấy vô ích”.

- NTV: “Vậy trước hết hãy tranh thủ sự giúp đỡ của GV và bạn bè, để lúc em tự học thấy khó khăn gì họ sẽ tận tình giúp đỡ em, để em bù đắp những kiến thức chưa đầy đủ, được không?”

- Học sinh: “Kỳ thực em rất muốn làm như vậy, nhưng em không biết thầy giáo và bạn bè có bằng lòng giúp đỡ em không. Cho dù họ có giúp, thì kết quả học tập của em kém như thế, cũng sẽ không có hiệu quả lắm.”

- NTV: “Thế này vậy nhé, trong các môn học em thích nhất là môn tiếng Anh, vậy chúng ta sẽ nâng cao kết quả học tập bắt đầu từ môn tiếng Anh. Đầu tiên chúng ta nên ghi nhớ các từ đơn, em thấy thế nào?”.

- Học sinh: Xui xẻo, những từ đơn tiếng Anh phải học từ cơ bản, nhưng đến cả việc cơ bản nhất này em cũng làm không tốt, vậy là hỏng bét rồi. Trong thời gian này tình trạng của em vẫn chẳng tốt, có những lúc việc giản đơn nhất cũng chẳng làm được, con người em không ổn rồi.

Xem ra đối tượng trong ví dụ này có tâm lý và hành vi phản ứng mang tính phòng ngự và thoái lui điển hình. Đầu tiên đồng ý với đề nghị của NTV, ngay lập tức lại biểu thị không có năng lực đạt tới mục tiêu này, rồi dùng “cây đinh cao su” - ngôn ngữ ngọt ngào để cự tuyệt đối với kiến nghị về mục tiêu tư vấn, quanh co một hồi thì mục tiêu nào học sinh này cũng thấy không xác định được.

Đối với trường hợp này, NTV có thể ứng dụng nghệ thuật khuyến khích như sau:

“Em có đầy đủ khả năng vừa nghe, vừa viết và có sức tập trung, cứ thử lại xem, đồng thời cải tiến phương pháp một chút, như chịu khó ghi bài trên lớp. Em nên kiên trì, hình thành thói quen chăm chỉ nghe bài, nắm vững kiến thức cơ bản, lại tiến thêm một bước nâng cao không khó khăn lắm mà”.

“Em có khả năng tranh thủ sự giúp đỡ của GV và bạn bè, em yêu cầu một cách chân thành và em chăm chỉ, GV sẽ dùng phương pháp thích hợp để dạy em, các bạn cũng sẽ rất nhiệt tình giúp đỡ em. Như vậy, thêm phần nỗ lực của bản thân, thành tích nhất định sẽ dần dần được nâng cao”.

“Nếu như kiên trì, em có thể nhớ hết các từ đơn Anh ngữ. Như vậy vốn từ vựng của em sẽ lớn dần lên; từ đó lý giải câu, bài văn sẽ rất dễ, kết quả học tập sẽ được nâng cao”.

Khuyến khích như vậy, vừa khai thác được lực lượng khuyến khích bên trong bản thân đối tượng, vừa hỗ trợ lực lượng khuyến khích bên ngoài, vừa cổ vũ, vừa chỉ đạo, cảm thấy tính hiện thực, tính cụ thể được nâng cao hơn; đồng thời tăng cường tính hữu hiệu của việc khuyến khích.

2. Những điều chú Ý khi sử dụng khuyến khích

a. Cổ vũ kết hợp với chỉ đạo: Ở góc độ thao tác, khi sử dụng nghệ thuật khuyến khích, động viên phải thật sự đúng với khả năng đạt phần nào, khuyến khích phần đó, cần vận dụng thận trọng các phó từ chỉ mức độ và hình dung từ như “nhất định”, “rất”, “tuyệt”, đồng thời cũng tuyệt đối không “hứa” hoặc “đảm bảo” bất cứ điều gì với ĐTĐTV. Ngoài ra cổ vũ kết hợp tốt với sự chỉ đạo, nếu không thì cổ vũ cũng trôi vào phù phiếm, nhất là chỉ đạo phải cụ thể, khả thi, chỉ đạo như trụ cột của cổ vũ, ảnh hưởng trực tiếp tới tính hữu hiệu

của khuyến khích,...

b. Khuyến khích cũng đợi thời cơ nhất định đầu tiên, khuyến khích phải lấy quan hệ tư vấn thật tốt để làm cơ sở. Nếu ĐTĐTV không tín nhiệm NTV, có thể họ sẽ cho rằng NTV đang "bẻm mép ba hoa" vì thế mà "vô hiệu hóa khuyến khích".

Cũng giống như đối chất, khuyến khích không thể tùy tiện sử dụng, mà khi nào đối tượng "nhụt chí" thì NTV mới dùng đến khuyến khích, nếu không thì khuyến khích sẽ trở nên vô hiệu, đồng thời làm tăng thêm sự thối lui.

Mặt khác, sử dụng khuyến khích khi xác định mục tiêu cụ thể và bước hành động tương xứng, nếu không cổ vũ sẽ biến thành "lời hứa suông".



Chương 6. NGHỆ THUẬT CAN THIỆP HÀNH VI



Bồi dưỡng hành vi nào đó; Nâng cao xác suất phát sinh hành vi nào đó; Hạ thấp xác suất phát sinh hành vi nào đó - là ba loại tình huống, thường được vận dụng ở nghệ thuật can thiệp hành vi trong quá trình can thiệp tâm lý. Tương ứng với 3 loại tình huống đó là: Nghệ thuật bồi dưỡng hành vi, nghệ thuật nâng cao xác suất phát sinh hành vi, nghệ thuật hạ thấp xác suất phát sinh hành vi.



Bài 1. NGHỆ THUẬT BỒI DƯỠNG HÀNH VI



Con người đang chưa biết hành vi nào đó, tức là trong "tổng kho hành vi" chưa có hành vi này, nhưng cuộc sống lại yêu cầu họ phải có hành vi như vậy hoặc biểu hiện hành vi như vậy, thì nhất thiết phải tiến hành can thiệp vận dụng nghệ thuật bồi dưỡng hành vi. Về mặt này, phương pháp cụ thể thường dùng là:

Vun đắp - Móc xích - Thấm ngầm

I. VUN ĐẮP (BỒI ĐẮP)

1. Giới thiệu phương pháp

Vun đắp (shaping/mouding) là phương pháp thông qua một loạt hành vi để từng bước hoàn thành việc tiếp cận hành vi mục tiêu, đồng thời mất dần hành vi tiếp cận mục tiêu trước đây, để hình thành một hành vi mới nào đó.

Khi vận dụng nghệ thuật "vun đắp", thường phải căn cứ vào đặc điểm hành vi mục tiêu và tình hình của người hành động mà đặt ra trình tự thao tác, như

vậy sẽ khiến cho việc học tập theo trình tự thao tác hành vi mới sẽ trở nên dễ dàng hơn. Trong quá trình vun đắp, chỉ cần đối tượng biểu hiện hành vi tiếp cận mục tiêu tiến hơn trước một bước là đã khiến cho họ cảm thấy thỏa mãn, kích thích động cơ học tập.

Khuyên nhủ dạy bảo với đối tượng mà trước mắt không có hoặc đã dần tiêu giảm hành vi không tốt, thì bồi đắp là một phương pháp rất hữu dụng.

Một mặt, phương pháp này có mục tiêu chính xác khiến cho người hành động biết được phương hướng của mình, mặt khác bồi đắp là quá trình tuần tự tiệm tiến, rất có lợi cho việc giảm nhẹ áp lực tâm lý của người hành động.

2. Thao tác chủ yếu

Khi vận dụng vun đắp, để bồi dưỡng hành vi, cần thực hiện các bước dưới đây.

(1) Xác định hành vi mục tiêu

Chỉ có quy định hành vi mục tiêu một cách cụ thể, chính xác, rõ ràng, mới có thể khiến cho kế hoạch vun đắp có “đích để bắn”.

(2) Xác định hành vi ban đầu

Trên cơ sở quan sát hành vi đã có của đối tượng và xác suất phát sinh của hành vi, đem hành vi nào đó gần với hành vi mục tiêu, hành vi ban đầu (hành vi ban đầu này tất yếu phải có liên quan ít nhiều với hành vi mục tiêu).

(3) Thiết lập một loạt hành vi tương tự

Giữa hành vi ban đầu và hành vi mục tiêu, cần phải thiết lập một loạt hành vi tương tự, tạo thành những bậc thang, mà khi lên mỗi bậc thang là có thể tiếp cận gần với các hành vi mục tiêu hơn. Đương nhiên trong mỗi bước, không có sự thay đổi lớn so với nhau, (để tránh tình trạng đối tượng khó nắm bắt được, mà sinh ra cảm giác trở ngại, gây ra thất bại) nhưng cũng không nên có sự thay đổi quá nhỏ, làm ảnh hưởng tới tiến trình và hiệu suất của sự vun đắp.

(4) Sắp đặt hoàn cảnh

Ban đầu phải sắp đặt hoàn cảnh nhằm đến thẳng hành vi ban đầu, sau đó sắp đặt hoàn cảnh có liên quan tới sự xuất hiện từng bước của các hành vi tương tự, nhằm tiến dần đến hành vi mục tiêu.

Sự sắp xếp này bao gồm: người, vật, sự việc có liên quan, nhất là lựa chọn, đặt ra các yêu tố kích thích mạnh hóa hành vi một cách thích hợp.

(5) Thực hiện sự kích thích khác nhau

Một khi hành vi của đối tượng gần giống hành vi mục tiêu thì lập tức cung cấp cho nó sự kích thích để tạo ra sức mạnh. Đồng thời đình chỉ hoặc đẩy nhanh sự mất dần từng bước của hành vi trước đây, tiến thẳng tới hành vi mục tiêu một cách vững chắc.

3. Ví dụ điển hình

- Trẻ em khi chưa biết nói, chỉ phát âm một cách mơ hồ không rõ ràng, cha mẹ chúng vì thế rất phấn chấn và quan tâm tới “cục cưng” của mình. Họ cười, nói chuyện với “cục cưng”, bắt chước phát âm của nó, vuốt ve, nựng nó. Sự nâng niu chăm sóc này làm mạnh thêm hành vi của “cục cưng” học nói.

- Về sau “cục cưng” thường phát âm từ giản đơn trước (như “a”, “o”); sau đó là đơn âm tiết (như: “má”, “bà”, “ba”); rồi đến từ song âm tiết (như: “Má ơi”, “ba ơi”); tiến tới nói đoản ngữ (như “ăn cơm”, “nhanh lên”); rồi đến những câu ngắn như “cảm ơn mẹ”, “yêu

mẹ nhất”,...

Trên các “nấc thang” tập nói của trẻ em, cha mẹ và người thân thường hồi ứng rất tích cực, đối với từ giản đơn mà bé nói, dạy cho nó từ đúng và loại bỏ từ không đúng của bé. Khi bé nói được đoản ngữ, câu ngắn, cha mẹ lại thường hồi ứng tích cực và nói lại với bé, dạy cho bé câu nói đúng, không hồi ứng những câu chưa đúng, để bé loại dần không nói câu sai. Cứ tiến hành từng bước như thế, cả quá trình học nói của trẻ em, kỳ thực chính là một “quá trình vun đắp”.

4. Những điều chú ý

(1) Trong quá trình vun đắp hành vi, phải thường xuyên quan sát những phản ứng của đối tượng, để khi cần thiết thực hiện một số điều chỉnh thích hợp, kịp thời. Ví như trong lúc thực hiện hành vi, đối tượng tỏ ra không kiên nhẫn, có thể nói rõ thay đổi của từng bước chậm quá yêu cầu thực hiện nhanh tiến trình. Khi thao tác hành vi của đối tượng nhiều lần sai, lúc đó phải suy nghĩ có phải do tiến trình quá nhanh không? Yêu cầu giảm tốc độ chậm lại.

(2) Hành vi gần đạt mục tiêu, cần phải có quá trình củng cố thích hợp. Khi đối tượng đạt tới hành vi ở

mức nào đó, cần phải thực hiện nhiều lần, lặp lại thành công, mới có thể tiến tới bước tiếp theo. Nhưng thời gian củng cố ở mỗi bước không nên quá dài, nếu không sẽ khó hình thành hành vi ở bước thứ hai.

II. MÓC XÍCH

1. Giới thiệu phương pháp

Móc xích (chaining) là một loại phương pháp, đem những hành vi phức tạp mà đối tượng đã học được, yêu cầu phân giải thành một loạt những mắc xích "kích thích -> phản ứng" sau đó ấn định huấn luyện tiến hành theo trình tự từng khâu mắt xích. Cuối cùng khiến đối tượng nắm được toàn bộ hệ thống hành vi phản ứng. Căn cứ vào sự khác nhau của vị trí bắt đầu huấn luyện, móc xích có thể phân thành hướng ngược móc xích và hướng thuận móc xích.

Hướng ngược móc xích là dạy hành vi từ mắt xích cuối cùng trong chuỗi móc xích hành vi, nhưng mắt xích cuối cùng để dạy sau, mà dạy từ mắt xích trước nó ngược lên đến mắt xích đầu tiên, rồi mới dạy lại mắt xích cuối cùng.

Thuận hướng mắt xích là cứ tuần tự từ khâu

đầu, sau khi nắm vững thì dạy tiếp khâu thứ hai,..., cứ thế đến khâu cuối cùng. Nếu so sánh thì ngược chiều móc xích là phương pháp huấn luyện tốt hơn. Nó đặc biệt thích hợp với một số cá thể bị hạn chế năng lực học tập. Hơn nữa huấn luyện mỗi mắt xích hành vi đều khiến cho đối tượng cảm thấy có thể đảm nhiệm và đạt kết quả hoàn thành toàn bộ động tác. Bản thân điều đó chính là vật tạo nên sức mạnh. Lúc huấn luyện mỗi mắt xích, đều phải củng cố, lập lại nội dung những thao tác ở mắt xích đã học trước đó, như vậy mới nắm được các mắt xích một cách vững chắc, có hệ thống.

2. Thao tác chủ yếu

(1) Nhiệm vụ phân tích

Đem hành vi phức tạp, phân giải thành từng khâu đơn lẻ, liên tiếp "kích thích -> phản ứng". Trong quá trình đó có thể thông qua quan sát người khác, hoặc tự mình suy nghĩ ngược lại toàn bộ quá trình thao tác trong hành vi phức tạp của mình, mà ghi lại mỗi khâu "kích thích -> phản ứng". Ngoài ra cũng có thể xin ý kiến chỉ dẫn của người có sở trường về thao tác các hành vi phức tạp, nhờ họ chỉ rõ thành phần tạo thành hoặc trình tự mỗi bước của hành vi đó.

(2) Đánh giá năng lực học tập

Tìm hiểu đối tượng trong lúc không có người giúp đỡ, tự mình có khả năng thực hiện thao tác một số khâu của hành vi nào đó hay không. Sau đó căn cứ tình hình cụ thể mà quyết định có phải giúp đối tượng "hợp lại" hay "tách ra" một số khâu mắt xích nào đó của hành vi.

(3) Tuyển chọn và thực thi sách lược móc xích

Ngược hướng dây móc xích hoặc thuận hướng móc xích, mỗi lần huấn luyện một mắt xích hành vi. Ngược chiều thì dạy từ cuối dây xích lên, bắt đầu từ khâu mắt xích áp chót ngược đến khâu mắt xích đầu tiên và hoàn thành cả chuỗi mắt xích hành vi. Thuận hướng dây xích, thì dạy từ khâu mắt xích đầu tiên cho đến mắt xích cuối cùng. Chọn huấn luyện theo cách nào cần có sự cân nhắc trước khi quyết định.

(4) Duy trì hiệu quả lâu dài

Sau khi huấn luyện hoàn thành một khâu mắt xích độc lập nào đó, cần phải duy trì nó trong thời gian dài, để nó làm mạnh hóa cho luyện tập khâu mắt xích kế tiếp, giảm thiểu khe hở giữa các mắt xích và tạo cho

đối tượng giữ được hiệu quả huấn luyện trong thời gian dài và chuỗi dây xích hành vi sẽ thuần thục mãi mãi.

3. Ví dụ điển hình

+ Ví dụ điển hình 1

Mục đích tài liệu hướng dẫn một người bị chậm phát triển thần kinh nghiêm trọng thực hiện hành vi ném phi tiêu. Có thể coi hành vi “ném phi tiêu” là một chuỗi dây móc xích, phân tích thành từng “khâu mắt xích hành vi” theo bước “kích thích -> phản ứng”. Chuỗi móc xích theo chiều thuận sẽ là:

- Đối tượng bước về hướng bia ném tiêu.

- Đứng vào vạch ngang quy định trước tấm bia.

- Rút 1 cây phi tiêu trong thùng phi tiêu.

- Dùng ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa kẹp chặt phi tiêu.

- Giơ phi tiêu lên, đầu phi tiêu hướng về phía bia tiêu.

- Vận động cẳng tay và tay về hướng bia tiêu.

- Trong lúc cánh tay duỗi thẳng, đồng thời buông ngón ra ném phi tiêu.

Nếu huấn luyện theo chiều ngược chuỗi móc xích, thì thực hiện các khâu từ dưới lên.

Trước tiên đưa đối tượng đến hiện trường, hướng dẫn họ cách hoàn thành tất cả các động tác, nhưng chỉ đạo họ luyện tập ở khâu cuối lên "duỗi thẳng cánh tay, buông ngón tay ném phi tiêu".

Nếu có thể hoàn thành động tác này sẽ khen thưởng, động viên họ. Sau khi luyện tập lại động tác vừa thực hiện một cách thuần thục, luyện tập tiếp đến khâu kế "vận động cẳng tay và tay hướng về phía bia tiêu". Hoàn thành động tác, sẽ cổ vũ và luyện tập lại cho thuần thục, và tiếp tục đến khâu khác,... Cứ thế ngược lên đến khâu đầu tiên của "chuỗi móc xích hành vi". Cuối cùng chỉ cần nói "bắt đầu chơi ném phi tiêu nhé" thì đối tượng sẽ đương nhiên tự mình "đi vào hiện trường", "đứng trước vạch quy định của bia tiêu", rút phi tiêu trong thùng ra, cầm phi tiêu đúng cách, giơ tay đưa mũi tiêu hướng về phía bia, cánh tay cong góc 90 độ, duỗi thẳng tay ném phi tiêu.

Trong lúc đối tượng thực hiện chuỗi hành vi ném phi tiêu, không cần cổ vũ khen thưởng ở từng khâu, mà chỉ quan sát; sau đó hướng dẫn ở khâu nào chưa đạt tiêu chuẩn sẽ huấn luyện lại và cứ để đối tượng tự luyện tập chơi ném phi tiêu một mình. Khuyến khích khi họ đạt được những động tác ném phi tiêu vào đúng điểm quy định trên bia tiêu, để duy trì lâu dài hoạt động của họ.

+ Ví dụ điển hình 2:

Mục đích của ví dụ này là hướng dẫn một em bé chậm phát triển thần kinh, biết cách dùng muỗng ăn cơm.

Bước thứ nhất: Để bát thức ăn và chiếc muỗng lên bàn, giúp em bé bằng cách đặt vào tay bé chiếc muỗng và cầm tay bé giúp bé đặt muỗng vào bát thức ăn, sau đó tập lại động tác cầm muỗng. Khi bé biết cầm muỗng thì khen, cổ vũ tạo “sức mạnh” tinh thần và để bé tự cầm muỗng đúng cách.

Bước thứ hai: Luyện lại động tác cầm muỗng, sau đó tiếp tục cầm tay bé, dạy bé xúc thức ăn trong đĩa, tập đến khi không cần cầm tay mà bé cũng biết dùng muỗng xúc thức ăn, lại cổ vũ.

Bước thứ 3: Tập luyện lại động tác xúc thức ăn, sau đó giúp bé đưa thức ăn xúc từ đĩa đặt vào trong bát của mình, hoàn thành động tác lại cổ vũ.

Bước thứ 4: Luyện tập lại cả 3 động tác đã học ở trên, sau đó dạy bé xúc thức ăn ở bát đưa vào miệng; lại cổ vũ luyện tập động tác hoàn thiện. Lúc này "hành vi mục tiêu" là xúc đồ ăn bằng muỗng, bé đã nắm cơ bản.

Sau đó bảo bé tự lấy thức ăn vào bát để ăn, là bé làm được. Người lớn chỉ cần quan sát và nhắc nhở nếu có "khâu nào" còn chưa chuẩn.

4. Những điều cần chú ỹ

(1) Mỗi một khâu mắt xích của chuỗi móc xích phải phù hợp. Giữa mỗi "khâu mắt xích hành vi" trong "chuỗi móc xích hành vi" phải có giai đoạn rõ ràng, như vậy mới có thể khiến việc học tập luyện tách ra từng bước thao tác riêng biệt.

(2) Nắm vững toàn bộ tiến trình. Lúc tập luyện từng khâu mắt xích, cần phải tập luyện thành thục rồi mới tiến hành sang khâu khác. Thuần thục và ổn định từng khâu là tiền đề để nắm vững toàn bộ trình chuỗi

mắt xích hành vi.

(3) Coi trọng sự cổ vũ. Dùng nghệ thuật cổ vũ, động viên tán thưởng là rất quan trọng, tăng thêm sức mạnh động cơ thực hiện hành vi chính xác và thuần thục. Do đó phải thường xuyên động viên nhưng phải đúng lúc, hợp thời và hợp lượng với mức độ rèn luyện thuần thục của đối tượng.

(4) Chú ý rèn luyện kết hợp tự thấm dần. Khi huấn luyện từng "khâu" bắt dầu kết hợp lời nói hướng dẫn, chỉ đạo hoặc dấu hiệu của động tác để đối tượng thấm dần.

III. THẤM NGẦM

1. Giới thiệu phương pháp

Thấm ngầm là phương pháp can thiệp trước tiên lợi dụng một đầu mối rõ ràng trong hoàn cảnh để giúp đỡ hình thành từng bước từ hoàn cảnh này, thành một hoàn cảnh khác, mà "hành vi mục tiêu" của đối tượng thể hiện ra, không hề thay đổi trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Trong phương pháp này, hoàn cảnh càng gần gũi hoàn cảnh tự nhiên thì càng lý tưởng, như thế sẽ

có lợi cho đối tượng. Trong cuộc sống hiện thực sẽ vẫn biểu hiện hành vi mục tiêu.

Bắt đầu đặt ra một “đầu mối” hay còn gọi là đưa ra một “kích thích” để phát sinh hành vi mục tiêu, trong quá trình tiến hành hành vi, là nhờ vào “đầu mối” hoặc “kích thích” phát sinh đó.

Trong quá trình “thấm ngầm” có ý nghĩa là từng bước thay đổi những “đầu mối” “kích thích” giảm dần hoàn cảnh ban đầu, hoặc mất hẳn hoàn cảnh ban đầu, thay đổi dần hoàn cảnh, nhưng người thực hiện hành vi vẫn duy trì hành vi cuối cùng trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Phương pháp thấm ngầm này, có thể làm cho hành vi lúc đầu trong hoàn cảnh bị khống chế nghiêm khắc, dần dần vượt qua mọi không chế để trở thành hành vi trong mọi hoàn cảnh tự nhiên của cuộc sống.

Về phương diện này, vừa có lợi cho học tập hành vi mới, vừa có lợi cho sự dịch chuyển của hành vi.

Trong bệnh viện tâm thần hoặc trại cải tạo, nên coi trọng phương pháp thấm ngầm. Các cá thể

trong đó phải học tập hành vi phù hợp với yêu cầu xã hội, nhưng thiếu quá trình “thấm ngầm” thì sẽ rất dễ quay trở lại hành vi không tốt ban đầu. Do vậy trong thời gian đầu tiên, phải đưa ra những “kích thích” hành vi của học viên là những hành vi tốt của xã hội. Thông qua tự “thấm ngầm” các điều kiện nghiêm khắc kỷ luật chặt chẽ, từng bước được biến đổi thành hoàn cảnh gần gũi với cuộc sống gia đình, xã hội, cứ như thế khi đã thấm ngầm các “hành vi mục tiêu” thì khi về trong cuộc sống đời thường, họ vẫn duy trì được hành vi tốt, mà không cần có sự khống chế.

2. Thao tác chủ yếu

(1) Xác định hoàn cảnh ban đầu và hoàn cảnh mục tiêu

- Hoàn cảnh ban đầu phải là hoàn cảnh tồn tại các đầu mối có khả năng làm cho “hành vi mục tiêu” nhất định sẽ phát sinh.

(2) Thiết định các bước thấm ngầm. Sự sắp xếp này đề cập tới hoàn cảnh, sắp xếp phải có cấp độ từ hoàn cảnh ban đầu đến hoàn cảnh mục tiêu, giữa các nấc hành vi cần có từng bước thay đổi nhẹ nhàng

(3) Phải nắm chắc tiến trình thấm ngầm. Tiến trình thấm ngầm quyết định bởi thời gian quá độ từ hoàn cảnh này sang hoàn cảnh khác, mục tiêu hành vi có chính xác đầy đủ hay không, biểu hiện ra có ổn định hay không.

(4) Phân tích rõ tính di chuyển kích thích. Một khi hành vi mục tiêu có khả năng phát sinh, thì phải kịp thời xóa dần những "đầu mối" có liên quan đặt ra ban đầu, đồng thời di chuyển dần dần từng bước sang hoàn cảnh tự nhiên.

3. Ví dụ điển hình

+ Ví dụ điển hình 1:

Người mới học đàn piano sẽ viết trên các phím đàn số chữ La Mã I, II, III, IV,.... Để đưa ra những phản ứng gõ phím của mình, trong quá trình luyện tập do ngón tay không ngừng gõ trên phím đàn, những chữ số ghi trên phím đàn từ từ mờ dần, cuối cùng bị xóa hết. Cho dù những "đầu mối" "kích thích" nêu ra lúc đầu (các chữ số" trên phím đàn đã mất đi, nhưng trong luyện tập, người học đàn đã thuộc thuần thục vị trí các phím đàn. Hành vi gõ phím một cách chính xác của họ sẽ mãi mãi được duy trì không đổi, dù không

cần phải đánh EC trên phím, thậm chí không cần nhìn vào phím họ vẫn thuộc các vị trí cần gõ.

+ Ví dụ điển hình 2:

Một học giả lấy một nhóm học sinh có trở ngại hành vi làm đối tượng nghiên cứu. Nhóm này trong giờ ở lớp phụ đạo học kỹ năng đọc và làm toán, đã từng hoàn thành bài tập cơ bản 100% nhưng khi trở về lớp học bình thường, nhóm chỉ đạt khoảng 60%.

Học giả này quyết định dùng phương pháp “thấm ngầm” để tiến hành can thiệp. Học giả bảo mỗi học sinh trong nhóm đem từ nhà một vật phẩm nhỏ (ví như tấm ảnh nhỏ, đồ trang sức nhỏ đến phòng phụ đạo).

Trong giờ huấn luyện phụ đạo của mình, những vật phẩm này trở thành một bộ phận hợp thành của hoàn cảnh, có tác dụng nêu ra những yêu cầu hoàn thành bài tập đối với học sinh. Sau đó những vật phẩm đó, từ trong phòng phụ đạo di chuyển sang phòng học bình thường; đồng thời yêu cầu các em cứ thấy vật phẩm đó là cố gắng làm bài tập tốt như yêu cầu hoàn thành bài tập trong phòng phụ đạo). Sau khi học sinh đã có thể duy trì hoàn thành bài tập một cách

bình thường, thì từng bước loại bỏ dần các vật phẩm.

4. Những điều cần chú ý

(1) Hoàn cảnh ban đầu phải chứa nhiều đầu mối nêu ra những tác dụng bảo đảm phát sinh hành vi mục tiêu.

(2) Hoàn cảnh mục tiêu phải hết sức gần gũi với hoàn cảnh thực tế trong sinh hoạt cuộc sống của đối tượng.

(3) Trong quá trình quan sát sự "thấm ngầm", nếu khi "hành vi mục tiêu" của đối tượng không mang tính ổn định hoặc không chính xác, khả năng do các bước thay đổi quá lớn hoặc tốc độ quá nhanh, cần phải điều chỉnh kịp thời. Đương nhiên nếu các bước quá nhỏ hoặc tốc độ quá chậm sẽ ảnh hưởng tới hiệu suất can thiệp.

(4) Cần coi trọng những yếu tố làm tăng mạnh, tức là yếu tố khuyến khích, khi bỏ dần những hoàn cảnh đề ra mà vẫn duy trì được hành vi, hoặc khi "hành vi mục tiêu" đã thực hiện ổn định, càng cần có sự động viên tạo sức mạnh.

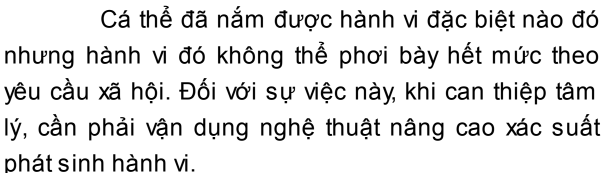
Tóm lại, trong quá trình bồi dưỡng hành vi

mới, cả 3 loại phương pháp bồi dưỡng hành vi: vun đắp, móc xích, thấm ngầm đều có tác dụng hỗ trợ lẫn nhau, cần có sự kết hợp sử dụng: Ví như phương pháp móc xích, thì trong mỗi khâu “mắt xích hành vi” cần có sự “vun đắp” để hình thành “vun đắp” hoặc “móc xích” cũng có thể vận dụng “thấm ngầm” để làm cho “hành vi mục tiêu” xuất hiện trong hoàn cảnh tự nhiên

---



Bài 2. NGHỆ THUẬT NÂNG CAO XÁC SUẤT PHÁT SINH HÀNH VI



Cá thể đã nắm được hành vi đặc biệt nào đó nhưng hành vi đó không thể phơi bày hết mức theo yêu cầu xã hội. Đối với sự việc này, khi can thiệp tâm lý, cần phải vận dụng nghệ thuật nâng cao xác suất phát sinh hành vi.

Phương pháp cụ thể của phương diện này rất nhiều, sau đây chọn giới thiệu qua một số.

I. MẠNH HOÁ HÀNH VI

1. Giới thiệu phương pháp

Mạnh hóa hành vi (behaviour Reinforcement là một loại kích thích gắn sau một hành vi đặc biệt nào đó, tạo thành một kết quả. Kết quả này dẫn đến hành vi đó càng dễ dàng xuất hiện trong tương lai, hoặc nâng cao tỉ suất phát sinh hành vi đó, quá trình này gọi là mạnh hóa hành vi.

Nhìn từ góc độ sử dụng vật kích thích mạnh hóa, có thể phân thành: Mạnh hóa dương tính và mạnh

hóa âm tính. Cả 2 loại mạnh hóa này đều làm tăng thêm khả năng xuất hiện của hành vi, nhưng phân biệt khác nhau ở tính chất vật kích thích khi vận dụng làm mạnh hóa

"Mạnh hóa dương tính" là cung cấp sự vật liên kết ngẫu nhiên với hành vi mục tiêu, khiến cho người ta vui vẻ thích thú.

"Mạnh hóa âm tính" là triệt bỏ những sự vật và liên kết ngẫu nhiên với hành vi mục tiêu, khiến người ta đau khổ, chán ghét; từ đó nâng cao tỉ suất phát sinh hành vi.

Ví dụ 1:

Khi học sinh đang tập trung sức chú ý trên lớp học, GV mỉm cười với em và tuyên dương em. Đây chính là khả năng khiến cho học sinh đó càng tăng thêm sức tập trung chú ý. Vật kích thích "mỉm cười" này khiến cho học sinh vui vẻ, mạnh hóa hành vi tập trung sức chú ý (đây là mạnh hoá dương tính).

Ví dụ 2:

Lúc đang xem ti vi, màn hình tự nhiên mờ đi, Tiểu Trần lấy một mảnh giấy bạc đặt lên ăng ten, phát

hiện hình ảnh lại rõ lên. Về sau, mỗi khi màn hình ti vi bị mờ, Tiểu Trần càng có khả năng biểu hiện hành vi đem giấy bạc đặt lên ăng ten.

Ở ví dụ này, "màn hình mờ" là vật "kích thích khiến người ta chán ghét", nó khiến cho hành vi "đem giấy bạc đặt lên ăng ten" tăng thêm (đây là mạnh hóa âm tính).

Có một phương pháp mạnh hóa dương tính là nguyên tắc hai mặt, dùng hành vi có tỷ lệ phát sinh cao liên kết ngẫu nhiên với hành vi có tỷ lệ phát sinh thấp (cá nhân không thích nhưng lại là hành vi mục tiêu), từ đó làm tăng tỷ lệ phát sinh hành vi mục tiêu.

Ví dụ: cha mẹ yêu cầu con phải làm bài tập, khi nào xong mới cho con đi chơi với bạn, tức là đem kết quả của "hành vi tỷ lệ phát sinh cao" (đi chơi với bạn) liên kết ngẫu nhiên với "hành vi tỷ lệ phát sinh thấp" (hoàn thành bài tập). Kết quả liên kết cả hai hành vi trên làm mạnh hoá hành vi "làm bài tập".

Đây chính là việc vận dụng nguyên tắc hai mặt này.

Mạnh hoá âm tính: đề cập tới hai loại hình vi

khác nhau

Hành vi chạy trốn và hành vi phòng tránh

- Trong hành vi “chạy trốn”, thông qua một hành vi cụ thể nào đó để trốn tránh kích thích mà mình đáng ghét, từ đó mạnh hóa hành vi này.

- Trong hành vi phòng tránh, đối tượng thông qua hành vi nào đó, đề phòng trước sự xuất hiện của sự việc đáng ghét, từ đó mạnh hóa hành vi mục tiêu.

2. Thao tác chủ yếu

(1) Tuyển chọn vật làm mạnh hóa không phải do đặc điểm của đối tượng quyết định.

Lúc mạnh hóa dương tính, vật kích thích phải làm cho đối tượng vui vẻ, ưa thích.

Lúc mạnh hóa âm tính, vật kích thích phải làm đối tượng đáng ghét.

Mà yêu cầu “yêu ghét” của mỗi cá nhân khác nhau, do đó khi tuyển chọn vật làm mạnh hóa phải tuỳ theo đối tượng.

(2) Xác định trình tự mạnh hoá, thực hiện mạnh hóa hành vi có thể liên tiếp, mà cũng có thể

cách quãng, chỉ cần xuất hiện “hành vi mục tiêu” thì cung cấp ngay kích thích làm mạnh hóa. Thông thường lúc bắt đầu tập các hành vi, sau khi học được hành vi nào là có kích thích mạnh hoá liền và liên tục có hiệu quả cao.

(3) Điều chỉnh kịp thời: sau khi đã có ấn định kế hoạch thực thi mạnh hóa, cần theo dõi quan sát chặt chẽ để điều chỉnh kịp thời và thích đáng.

3. Ví dụ tiêu biểu

Ví dụ 1:

Một bà lão trong trại an dưỡng, trong một thời gian, bất cứ lúc nào nhìn thấy nhân viên, liền quở mắng, oán trách tất cả mọi vật xung quanh, nào là thức ăn, phòng ở và cả bệnh viêm khớp của bà. Dường như trong mắt của bà, không có gì là tốt cả.

Qua phân tích, mới phát hiện ra rằng lúc đầu bà cụ đã từng nói về những mặt rất tốt của viện dưỡng lão, nhưng chẳng ai để ý quan tâm tới nhưng khi bà vừa oán trách điều gì, nhân viên liền kiên nhẫn lắng nghe và an ủi bà. Tiếp đó, sự oán trách của bà ngày càng nhiều hơn (sự lắm nghe an ủi của nhân viên làm

mạnh hóa dương tính hành vi oán trách của bà, tức là làm bà thích oán trách hơn). Nhưng như vậy sự mạnh hóa dương tính này không thỏa đáng yêu cầu của hành vi mục tiêu.

Về sau, bất cứ lúc nào, nếu cụ vừa đề cập tới những việc tích cực, là nhân viên lập tức mỉm cười với bà; đồng thời chú ý lắng nghe bà nói. Chỉ sau vài tuần tình hình đã thay đổi hoàn toàn.

Ví dụ 2:

Đây là một ví dụ tiến hành can thiệp với bé trai có hành vi tự làm thương tổn mình, không chơi đồ chơi.

Đặt bé ngồi trên ghế, để 2 chiếc xe tải đồ chơi lên bàn, có thể ghi lại thời gian bé nghịch xe. Nếu như đến thời gian nhất định, không dùng 2 tay chạm vào xe thì còi phát ra tiếng kêu. Sau khi kêu 3 giây, bé vẫn không chạm đến xe, nó sẽ bị điện kích lần đầu. Khi người can thiệp biết nó bị điện kích, liền đặt tay lên xe, chuông ngưng kêu. Vài lần như vậy, thằng bé học được cách không muốn bị điện kích phải làm cho còi xe không kêu; và chỉ có đặt tay lên xe thì moi chuyện đều êm. Dần dần thay xe tải bằng các đồ chơi khác,

thằng bé cứ chơi đồ chơi không tái lại hành vi ban đầu nữa.

4. Những điều chú ý

(1) Phải khống chế “độ” làm mạnh hóa. Nếu “tước đoạt” vật mạnh hóa hành vi (tức là cách ly đối tượng với vật làm mạnh hóa) hoặc thỏa mãn vật mạnh hóa (tức là làm cho vật mạnh hóa trở nên bão hòa) - đều ảnh hưởng tới hiệu quả. Do đó phải nắm được “độ” mạnh hóa. Phải biết điều chỉnh vật làm cho hành vi mạnh thêm ở mức vừa phải, tránh lực độ quá mạnh làm mất nhanh tính hấp dẫn.

(2) Sử dụng mạnh hóa âm tính phải thận trọng. Vì những kích thích đáng ghét sẽ ảnh hưởng tới thân thể và tinh thần của cá nhân con người, do đó hình thành phản xạ trốn tránh chuyển sang giai đoạn phản xạ phòng ngừa (phòng tránh).

(3) Chú ý kịp thời, nhất trí. Sau khi xuất hiện hành vi mục tiêu, việc sử dụng vật kích thích làm cho người ta thích, hay bỏ đi vật kích thích làm người ta chán ghét,..., đều phải có sự cân nhắc, kịp thời và nhất trí.

(4) Chú ý vận dụng kết hợp.

(5) Trong khi sử dụng các biện pháp can thiệp hành vi, có thể kết hợp sử dụng mạnh hóa dương tính với mạnh hóa âm tính. Đối với người đã trốn tránh hành vi của mình hoặc đã phòng tránh những kích thích đáng ghét rồi, thì cung cấp cho họ vật kích thích khiến họ vui vẻ thích thú để củng cố hành vi.

II. PHƯƠNG PHÁP KHEN THƯỞNG THAY TIỀN TỆ

1. Giới thiệu phương pháp

Phương pháp thay tiền tệ (token economics) còn gọi là cách khen thưởng ký hiệu, tức là vật có giá trị nhất định để làm mạnh hóa hành vi mục tiêu mong đợi, thay tiền tệ có thể là giấy chứng chỉ, phiếu xếp loại, hoặc ngôi sao đỏ. Thường ngày chúng ta sử dụng vật kích thích phổ biến nhất là tiền tệ, nó đã từng là vật mạnh hóa chân thực và là lực lượng thu được mạnh hóa nhiều nhất.

Vật thay tiền tệ cũng là một loại “tiền tệ” nhưng chẳng qua nó là vật ước định chung của các bên trong khế ước và nó cũng chỉ “lưu thông” giữa họ.

Vận dụng phương pháp thay tiền tệ phần lớn là dùng vật chất thực sự, nó có ưu điểm ở chỗ:

a. Thật sự có tính linh hoạt

Thay tiền tệ có thể căn cứ theo một vật chất hồi đoái nào đó. Như vậy có thể thỏa mãn nhu cầu của các đối tượng khác nhau yêu thích các “vật làm mạnh hóa” khác nhau.

Có những vật không thể chia cắt ra, nhưng nếu thưởng cho một lần thì quá nhiều, nhưng dùng phương pháp “Thay tiền tệ” thì có thể sau khi phân giải ra từng bước, đồng thời có thể lấy nhiều “vật thay tiền” ở các bước, tích lũy hiệu quả tăng

b. Sử dụng thuận tiện

Có lúc sau khi hành vi mục tiêu xuất hiện sử dụng vật chất thường khó mà thực hiện lập tức, nhưng sử dụng phương pháp thưởng ký hiệu có thể không hạn chế thời gian.

c. Thích hợp với mạnh hóa lâu dài

So sánh mạnh hoá tức thời và mạnh hóa lâu dài, thì mạnh hóa tức thời có lực hơn, còn mạnh hóa

lâu dài thích ứng với yêu cầu xã hội.

Phương pháp thưởng thay tiền tệ (thưởng ký hiệu) dung hòa 2 sự mạnh hóa nói trên. Đạt một mức "thưởng ký hiệu" là mạnh hóa tức thời đối với đối tượng, để phấn khởi đạt thêm mức nữa. Đạt nhiều mức thưởng ký hiệu đến một thời gian nào đó sẽ đổi được mức thưởng lớn tổng giá trị của các bước và như vậy đáp ứng được mạnh hóa lâu dài.

d. Có thể sử dụng liên tiếp

Đối với một số hành vi phải trong thời gian dài mới có thể hoàn thành thì "thưởng ký hiệu" không bị hạn chế, bởi thời gian vẫn mạnh hóa kịp thời không bị gián đoạn.

2. Thao tác chủ yếu

a. Xác định hành vi mục tiêu

Phương pháp thưởng ký hiệu, chủ yếu là tăng thêm hành vi thích ứng, vì thế bước đầu tiên phải xác định "hành vi mục tiêu" tức là hành vi phải được mạnh hóa.

Lựa chọn hành vi mục tiêu phải xem ý nghĩa

của nó đối với xã hội và ý nghĩa đối với người thực hiện hành vi. Sau khi xác định hành vi mục tiêu, còn phải tiến hành giới định cụ thể, để tiện quan sát và ghi chép.

b. Xác định thưởng ký hiệu

Thưởng thay tiền tệ tất phải là vật có thể nhìn được, sờ được đồng thời người được nó có thể tích lũy. Người ta có thể đeo, hoặc trưng bày ở nơi mà người thực hiện hành vi có thể nhìn thấy.

c. Xác định đẳng cấp và tiêu chuẩn hành vi

Cần nói rõ quan hệ giữa hành vi biểu hiện với “ký hiệu thưởng” là khác nhau. Tức là quy định cụ thể hành vi đạt hiệu quả tới mức nào, thì được chứng nhận thưởng ký hiệu ở mức tương ứng nào.

d. Xác dịnh vật trao đổi, vật thưởng ký hiệu

Tức là xác định rõ giá trị của các ký hiệu (vật thay tiền tệ) thì nó mới có hiệu quả lành mạnh hóa hành vi. Thí dụ đạt ở mức chứng nhận cấp 1 giá trị được bao nhiều tiền, giá trị huy chương đồng là bao nhiêu, huy chương bạc là bao nhiêu.

e. Kiến lập một hệ thống trao đổi

Xác định chính xác rõ ràng mối quan hệ trao đổi giữa vật thay tiền tệ (thưởng ký hiệu) với những vật "mạnh hóa hành vi thực sự", tức là giá trị hiện vật được thưởng.

Nêu rõ địa điểm, thời gian, để đương sự đem các vật thưởng ký hiệu đổi lấy những hiện vật, hiện kim mà mình thích, mình cần.

3. Ví dụ điển hình

Ví dụ 1:

Một phụ huynh chọn dùng phương pháp quy định của mình để kích thích, cổ vũ con trai nỗ lực học tập. Phương pháp đó như sau:

Ông cùng con trai chuẩn bị một trang giấy ghi sẵn các mục thành 4 bậc theo lời phê của GV trong tập sửa bài: Tốt - Khá - Trung Bình - Yếu

Quy định với con trai:

Nếu thầy cô phê Tốt: trong phiếu

- ghi 10 điểm.

Nếu thầy cô ghi Khá: phiếu ghi 5 điểm.

Nếu thầy cô ghi Trung Bình: phiếu ghi

- 2 điểm.

Nếu thầy cô ghi Yếu: phiếu ghi

- 6 điểm.

Mỗi tháng "quyết toán" một lần, đồng thời quy định hệ thống hoán đổi, tổng cộng tính bình quân được 50 điểm trở lên có thể được mua bộ quần áo mới hoặc đi dã ngoại một chuyến.

Nếu ở điểm khoảng 30 - 50 có thể được mua một đĩa hát hoặc đĩa phim, điểm ở khoảng từ 10 - 20 có thể mua 1 ly giải khát hoặc một tranh liên hoàn. Còn nếu đạt 10 điểm trở xuống thì chỉ có thể ngày nghỉ cuối tuần ngồi nhà mà tiếp tục ôn bài và làm bài tập.

Phương pháp này rất giản đơn, nhưng về cơ bản đó là một cách tiến hành can thiệp dùng phương pháp thưởng thay tiền bạc (thưởng ký hiệu).

Ví dụ điển hình 2:

Đây là một phương án của Lỗ Tân Tôn vận dụng phương pháp "thay thế tiền tệ" để can thiệp. Đối

tượng là 18 học sinh lớp 3 tiểu học, thuộc hành vi "hiếu động". Mục đích là nâng cao năng lực tập trung chú ý, hoàn thành bài tập của các em đó.

Trước tiên, người can thiệp và các em nhi đồng này cùng họp lại bàn bạc, hành vi phải làm được, tập trung chú ý, hoàn thành bài tập, ấn định thưởng thay tiền là một số huy hiệu nhỏ, còn định rõ ràng và chính xác như thế nào mới được 1 huy hiệu và đạt tới huy hiệu như thế nào hoặc bao nhiêu huy hiệu sẽ được chơi bóng bàn hoặc xem quay phim. Chỉ cần căn cứ theo quy định hoàn thành bài tập đã được chỉ định là sẽ đạt huy hiệu, buộc ngay vào cổ tay. Nhưng trong lúc đang phải học tập mà tùy ý hoạt động, liền bị lấây đi huy hiệu. Mỗi buổi chiều kết thúc giờ học là thống kê, căn cứ số huy hiệu mỗi cá nhân đạt được, mà cho thời gian chơi bóng bàn nhiều hay ít, hoặc xem quay phim, lâu hay mau. Thực hiện phương pháp thưởng thay tiền tệ làm mạnh hóa như vậy khoảng chừng 1 tháng.

18 học sinh này, về rên cơ bản đều tập trung chú ý trong giờ học và làm bài tập một cách chăm chỉ.

4. Những điểm chú ý

a. Vật làm mạnh hoá hành vi thay tiền tệ, nhất thiết phải có sức hấp dẫn nhất định với các đối tượng, không thể thiếu ý vị.

b. Vật thưởng tuyển chọn phải là vật mà chỉ có thể đạt được hành vi tiêu chuẩn mới được cấp cho. Đề phòng những trường hợp bên ngoài hành vi tiêu chuẩn cũng được dùng những ký hiệu này.

c. Tiêu chuẩn giá trị vật thay tiền tệ, tức là quy định một cách rõ ràng vật thưởng thay tiền (ký hiệu) như thế nào và hoán đổi vật làm mạnh hóa thế nào. Suy nghĩ kỹ về số lượng, giá trị như thế nào cho cân đối, hợp lý với yêu cầu của hành vi tiêu chuẩn

d. Sửa đổi trong quá trình tiến hành thưởng ký hiệu. Thái độ của người can thiệp (hoặc NTV) cần tỉ mỉ, cẩn thận, không thể để đối tượng có cảm giác là trò đùa, bảo đảm tính nghiêm túc của phương pháp, cố gắng làm cho đối tượng cảm nhận được ý nghĩa xã hội ở trong đó.

e. Kết hợp mật thiết mạnh hóa tính xã hội, trong quá trình chấp hành, cần chú ý tận dụng và kích thích tính xã hội. Ví như khi đạt được một mức nào đó được nhận thưởng, người phát thưởng phải cười phấn

khởi, cổ vũ bằng lời và khen ngợi, mọi người vỗ tay,...

f. Căn cứ theo văn bản để phân tích hiệu quả, tất yếu khi cần cũng phải điều chỉnh đối với hệ thống thưởng ký hiệu - thay đổi vật thưởng,...



Bài 3. NGHỆ THUẬT HẠ THẤP XÁC SUẤT PHÁT SINH HÀNH VI

Đối với các loại hành vi không tốt đại loại như: không phù hợp yêu cầu, hành vi không mong muốn xuất hiện, hành vi không tốt..., khi can thiệp, cần sử dụng nghệ thuật hạ thấp xác suất phát sinh, mục đích khiến nó tiêu biến, khả năng xuất hiện giảm xuống, hạ thấp mức độ khi nó xuất hiện, noặc nó biểu hiện trong phạm vi chấp nhận. Dưới đây sẽ giới thiệu những điểm chủ yếu.

I. SUY THOÁI

1. Giới thiệu phương pháp

Tiêu trừ dần (extinction) là một loại phương pháp can thiệp hành vi đối với hành vi nào đó sau khi nó xuất hiện, không cho nó một mạnh hóa nào. Từ đó mà xác suất phát sinh của hành vi đó giảm xuống hoặc không phát sinh nữa

Trong cuộc sống hiện tại, ta thường gặp những thí dụ thực tế về sự tiêu trừ dần.

Ví dụ: Có giai đoạn con cái “khóc lóc”, vòi vĩnh vô lý để đòi hỏi thoả mãn yêu cầu bất hợp lý của nó. Phụ huynh biết rõ, ngoài nói lý lẽ ra, sẽ không để ý, quan tâm tới hành vi khóc vòi của nó, hành vi đó của nó không nhận được bất cứ “mạnh hóa" nào, dần dần tiêu biến.

Ví dụ khác: Thương gia khuyến mãi khách hàng bằng một ít “quà khuyến mãi”, rất nhiều khách hàng chen nhau mua, nhưng vừa hết khuyến mãi thì phần lớn số khách hàng không đến nữa. Kỳ thực, đây cũng là sự tiêu trừ dần.

So với các biện pháp can thiệp hành vi khác, do biện pháp tiêu trừ dần không sử dụng các vật khác, nên hiệu quả của nó thu được cũng rất chậm

Trong quá trình tiêu trừ dần, thường xuất hiện hai loại tình hình:

- Một là bạo phát dạng tiêu trừ dần.

- Hai là “Tự nhiên hồi phục”.

Trường hợp thứ nhất là chỉ bắt đầu tiêu trừ, ngay sau khi hành vi mục tiêu không nhận được bất cứ mạnh hóa nào, hành vi đó có lúc còn biểu hiện quyết

liệt hơn. Có thể coi nó là sự “bạo loạn”, trước khi bị tiêu trừ cần chuẩn bị tư tưởng sẵn sàng đối với nó.

Trường hợp thứ hai: Tiêu trừ, sau khi đã có hiệu quả nhất định, lại đột nhiên xuất hiện. Thông thường nguyên cớ của nó là do bị ảnh hưởng của các nhân tố liên quan ở bên ngoài. Từ dó nhắc nhở chúng ta phải hiểu biết và khống chế trước từ đầu đến cuối tất cả nguồn cung cấp mạnh hóa của nó.

2. Thao tác chủ yếu

a. Phân biệt vật mạnh hóa

Trước khi sử dụng phương pháp tiêu trừ dần, nhất thiết phải phân biệt vật làm mạnh hóa của vấn đề hành vi là gì.

Cho dù là hành vi không tốt giống nhau, nhưng ý mỗi người khác nhau thì lại do “vật mạnh hoá” khác nhau gây ra hoặc duy trì nó.

Ví dụ: Cùng là hành vi công kích gây sự, nhưng với Giáp thì do chú ý mang tính xã hội của cha mẹ hoặc mọi người mà dẫn đến. Hành vi của Ất thì lại do kết quả tranh giành đồ chơi hoặc thức ăn với anh chị em trong nhà.

Chỉ có phân biệt chính xác vật mạnh hóa, mới có thể khống chế cung cấp vật mạnh hóa một cách có mục đích, có hiệu quả trong tiêu trừ dần.

b. Suy nghĩ quá trình hình thành hành vi mục tiêu

Phải suy nghĩ xem hành vi mục tiêu hình thành là do “mạnh hóa liên tục” hay “mạnh hóa cách quãng”.

- Nếu là mạnh hóa liên tục thì dễ tiêu trừ.

- Nếu là mạnh hoá cách quãng thì tiêu trừở mức khó hơn, phải chuẩn bị tư tưởng.

c. Tạo ra sự nhất trí, hỗ trợ nhau

Chỉ cần hành vi mục tiêu xuất hiện sẽ không cho bất cứ vật mạnh hóa nào (đó là yêu cầu tính chất hỗ trợ); lúc không cho bất cứ mạnh hóa nào, mọi người có liên quan đều từ đầu đến cuối duy trì một điểm với đương sự (đó là yêu cầu nhất trí).

Tính hỗ trợ và nhất trí rất quan trọng, nếu thực hiện không đạt sự nhất trí và hỗ trợ thì có khả năng biến thành mạnh hóa cách quãng.

d. Hành vi thay thế mạnh hóa:

Đồng thời vận dụng biện pháp tiêu trừ, có thể phân tích hành vi của đương sự. Nếu phát hiện hành vi không tồn tại trong hành vi không tốt, mà nó là hành vi tích cực thì làm mạnh hóa nó và đem nó trở thành hành vi mục tiêu vốn có của đối tượng để can thiệp.

3. Ví dụ điển hình

Ví dụ điển hình 1:

Người nghiên cứu tên là Y Wa Ta, đối tượng đề án là một bé gái 6 tuổi, phát triển chậm chạp cả về thể chất và tinh thần, thường có hành vi tự làm tổn thương. Hành vi tự làm tổn thương chủ yếu là thường đập đầu vào vách tường hoặc nền gỗ ván.

Sau khi nghiên cứu, Y Wa Ta cho rằng: Đứa bé này có hành vi tự gây tổn thương là kết quả của sự chú ý mang tính xã hội của người lớn làm mạnh hóa hành vi của nó.

Y Wa Ta kiến nghị: (muốn tiêu trừ hành vi của em phải khống chế được vật mạnh hóa, tức là khống chế sự quan tâm chú ý của mọi người đối với hành vi của nó). Trước tiên, dùng một đai để đảm bảo an toàn

đeo vào đầu nó, mỗi lúc nó “đập đầu", cho dù người lớn ở đó chứng kiến cũng phải làm ra vẻ không có phản ứng gì. Đồng thời lúc nó yên tĩnh không đập đầu, thì người lớn phải kịp thời quan tâm, chú ý tới nó, về sau hành vi đập đầu của đứa bé dần dần giảm xuống.

Ví dụ điển hình 2:

Trương Lũy sau khi ly hôn phải nuôi con. Lúc đứa bé đang khóc anh ta lại mua cái này mua cái kia dỗ dành nó. Sau một thời gian, đứa bé trở nên có tật phát cáu lung tung, bất kể lúc nào cũng quấy rầy vòi vĩnh. Lúc này, Trương Lũy mới ý thức được, có thể do cách xử lý của mình sai lầm mà gây ra. Thế là anh ta hạ quyết tâm khi đứa bé quấy khóc, cho dù thế nào cũng cố gắng tỏ ra không quan tâm chú ý, mà cứ tiếp tục làm việc của mình. Lúc đầu lứa bé khóc càng tăng thêm, nhưng Trương Lũy tự nhắc nhở mình phải kiên trì. Dần dần, thời gian khóc của đứa bé rút gắn lại, mức độ “gào” cũng giảm xuống. Chỉ có lúc đứa bé không khóc, Trương Luỹ mới nói chuyện khuyên dạy nó, cho nó hiểu, đừng khóc. Kỳ thực, trong việc này Trương Luỹ đã dùng phương pháp tiêu trừ dần là chủ yếu.

4. Những điều cần chú ý

a. Phải suy nghĩ tính khả năng tiêu trừ dần

Nếu như người can thiệp không thể xác định mình có thể khống chế được vật cung cấp mạnh hóa hay không, tức là không thể thực hiện tiêu trừ.

Ví như: Một học sinh có tiếng là chậm tiến thường hay bắt nạt các bạn học khác. “Vật mạnh hóa” hành vi của nó chính là phản ứng sợ hãi của các học sinh khiếp sợ nó. Đối với trường hợp này, không có cách để khống chế vật mạnh hóa, thì không thể giải quyết tiêu trừ được hành vi bất hảo của học sinh chậm tiến này.

b. Phải suy nghĩ tính chất an toàn của tiêu trừ dần

Trước khi thực hiện phương pháp tiêu trừ dần, cần xác định “tiêu trừ dần” có gây ra tác hại gì đối với đương sự và những người xung quanh hay không.

Ví dụ: Hành vi của trẻ em chơi dao và vật nhọn sắc, nghịch lửa, diêm, hành vi phá hoại của công,v.v..., thì không thể dùng biện pháp tiêu trừ dần để can thiệp.

c. Sử dụng lời chỉ đạo, hướng dẫn

Trước khi hoặc trong khi tiêu trừ, cần nói rõ với đương sự biết quan hệ giữa hành vi và hậu quả của nó, tức là để đương sự hiểu rõ rằng chỉ cần xuất hiện hành vi đó thì nó sẽ không được "vật mạnh hóa" mà nó mong đợi. Lúc bắt đầu, đương sự có thể hoài nghi, theo đó là thực thi tiêu trừ dần. Lời chỉ đạo như vậy có thể thúc đẩy sự biến đổi hành vi của đương sự.

d. Tránh sử dụng lầm tiêu trừ

Đối với hành vi tốt, nếu như không cung cấp vật mạnh hóa cho nó, đó chính là sự sai lầm làm tiêu trừ dần nó và tất nhiên gây ảnh hưởng tới hành vi tốt đẹp.

II. TRỪNG PHẠT

1. Khái quát phương pháp

Trừng phạt (Punishment), sau một hành vi nào đó, kích thích làm cho nó giảm yếu cường độ phát sinh hoặc khả năng phát sinh ở mức nhất định. Đây chính là quá trình trừng phạt, ở đây, trừng phạt là biểu hiện của hành vi để giới định, cần chú ý, trừng phạt ở đây khác với khái niệm trừng phạt trong cuộc sống

ngày thường.

Ví như: Một bé trai hay trêu chọc em, mỗi lần bị cha mẹ trách mắng, thậm chí đánh đòn, nó liền chạy đi nhưng sau đó lại vẫn tiếp tục trêu chọc, ở đây sự trách mắng hay đánh của cha mẹ, không phải là trừng phạt, bởi vì nó không làm cho hành vi của bé trai đó giảm đi chút nào.

Trừng phạt xét về tính chất, có hai loại: Trừng phạt dương tính và trừng phạt âm tính.

Trừng phạt dương tính là sau một hành vi nào đó xuất hiện liền một kích thích khiến người ta chán ghét, dẫn đến xác suất phát sinh hành vi này giảm xuống rõ ràng.

“Tiêu trừ dần” và “Trừng phạt” đều có thể làm cho hành vi mục tiêu giảm thiểu hoặc yếu đi. Nhưng tiêu trừ dần thường thường cần có thời gian dài, còn trừng phạt thường có khả năng thấy hiệu quả lập tức.

Đương nhiên khi sử dụng trừng phạt, cần suy nghĩ có khả năng ảnh hưởng tiêu cực. Một là khi bị trừng phạt, khả năng dẫn đến hành vi chạy trốn hoặc né tránh của đối tượng. Hai là kẻ chấp hành trừng phạt

sẽ trở thành “tấm gương” bị bắt chước của những hành vi công kích.

Trừng phạt âm tính, chủ yếu qua phương pháp uốn nắn, kích thích chán ghét. Nghệ thuật trừng phạt âm tính chủ yếu có phản ứng tạm dừng mạnh hóa, cái giá phải trả.

Không được tuỳ ý sử dụng trừng phạt. Thông thường cố gắng sử dụng trừng phạt dương tính. Trừng phạt âm tính là sự lựa chọn cuối cùng vì nó có thể dẫn đến hậu quả tiêu cực.

Trừng phạt có các loại phương pháp cụ thể, nhưng có chung một số điểm cần coi trọng chủ yếu.

Một là: Trừng phạt phải tạo được sự hỗ trợ nhau, kịp thời, nhất trí. Tức là chỉ cần hành vi mục tiêu xuất hiện, liền phải khiến nó liên hệ cùng với vật kích thích có liên quan, đồng thời còn phải kịp thời. Tất cả mọi người liên quan đều làm như vậy.

Hai là: Trừng phạt phải kết hợp với mạnh hóa hành vi tốt. Trừng phạt đối với hành vi không tốt là phải khiến cho nó ít phát sinh hoặc không phát sinh. Nếu như đồng thời mạnh hóa hành vi tốt cùng chứa trong

hành vi không tốt, để trừng phạt hành vi không tốt thì can thiệp hiệu quả hơn.

2. Một số phương pháp cụ thể

a. Tạm đình chỉ mạnh hóa (Reinforcement time-out):

Tức là một loại phương pháp để thực hiện hành vi, trong một đoạn thời gian, không nhận được bất kỳ mạnh hóa nào cho hành vi đặc thù của nó, từ đó khiến cho hành vi ấy bị ức chế.

Tạm dừng mạnh hóa có 2 loại tình huống:

Một là: Trong tình hình vật kích thích rất rõ ràng, từ trong hoàn cảnh, tiêu đi toàn bộ vật kích thích.

Ví như: Một thiếu niên vừa coi truyện tranh vừa la hét lên, làm ồn xung quanh. Một người lớn đến lấy chuyện tranh trong tay nó đem đi, yêu cầu nó “trật tự”. Sau khi nó có thể yên lặng vài phút, lại đem truyện tranh trả cho nó đọc.

Không rõ ràng hoặc nếu khống chế kích thích sẽ ảnh hưởng bất bình và sinh hoạt của một số đông, thì có thể đem người thực hiện hành vi ly khai hoàn

cảnh lúc đó, tạm dừng mạnh hóa khu vực đó một khoảng thời gian.

Ví như: Rất nhiều khách đến nhà, con bỗng hưng phấn phá quấy, lúc đó có thể đem đứa bé tới phòng khác, yên trong mấy phút, sau khi đã yên định rồi lại mang ra chơi với mọi người.

Mức độ tạm dừng (tạm đình chỉ) và tiêu trừ dần đối với vật mạnh hóa không giống nhau. Tạm dừng chỉ là tiến hành đình chỉ tạm thời đối với mạnh hóa, còn tiêu trừ dần là bài trừ triệt để bất cứ mạnh hóa nào.

Khi sử dụng tạm đình chỉ mạnh hóa, phải chú ý một số vấn đề sau:

+ Suy nghĩ xem tạm đình chỉ có thích hợp hay không.

Chỉ có thể xác định thời gian và khu vực mà đối tượng không xuất hiện hành vi không tốt, thì sử dụng tạm đình chỉ mạnh hóa mới có hiệu quả.

Ví như: Trong giờ học trên lớp, buộc học sinh hay quậy phá phải lên đứng trong văn phòng. Nếu như giờ học trên lớp, vốn dĩ nó đã không thích, thì bắt nó

cách ly lớp, lên văn phòng, có khi nó thấy càng mừng và chẳng có tác dụng “tạm đình chỉ mạnh hóa” nào đối với nó cả.

+ Cần phải sắp xếp khu vực tạm đình chỉ mạnh hóa.

Thông thường, trong khu vực tạm đình chỉ, cần phải không có vật hấp dẫn người ta, nhưng cũng không gây ra nguy hại. Khu vực tạm đình chỉ cần lựa chọn tiện cho quan sát, có thể tiện cho người vào khu vực tiến hành quan sát đối tượng. Nếu như quan sát thấy đối tượng sau khi vào khu vực đó mà “ung dung, khoái chí”, thì phải điều chỉnh khu vực tạm đình chỉ.

+ Khống chế thời gian tạm đình chỉ:

Khống chế từ hai phương diện:

Có thể căn cứ theo thời gian dự định sẵn, thường là từ 5 đến 20 phút, hết thời gian là phải kết thúc ngay tạm đình chỉ.

Hoặc là: Quan sát tình hình của hành vi không tốt, chỉ cần hành vi mục tiêu không biểu hiện lại thì kết thúc ngay tạm đình chỉ.

b. Phản ứng trả giá:

Phản ứng trả giá (Respowse Cost): là biện pháp sau khi xuất hiện hành vi không tốt, tước đoạt hoặc rời đi những vật kích thích mà người thực hiện hành vi thích, khiến cho hành vi đó ít phát sinh hoặc không phát sinh nữa.

Trong phản ứng trả giá, vật mạnh hóa bị tước đoạt hoặc bị đem đi không nhất định có quan hệ trực tiếp với hành vi của nó. Nó còn có thể là một vật mạnh hóa khác mà người thực hiện hành vi có. Ví như: Người lái xe vi phạm luật lệ giao thông thi xử phạt tiền, phạt tiền là phản ứng phải trả giá thường gặp, nhưng tiền không có quan hệ trực tiếp với việc lái xe có vi phạm hay không.

Muốn làm cho phản ứng trả giá có hiệu quả tốt, cần phải chú ý những vấn đề dưới đây:

+ Lựa chọn và xác định giá phải trả thích hợp. Vật mạnh hóa mà tước đoạt hoặc đem đi phải là vật mà đối tượng có nó gây ra hành vi, lại là những vật mà họ không thể thu được nhanh chóng hoặc không có vật khác thay thế được.

Khi thực hiện được tước đoạt hoặc đem đi những vật mạnh hóa, cần làm cho đối tượng cảm thấy "sự thật có cái bị mất", đồng thời lại không gây ra cảm đác đã bị "phá sản".

+ Vận dụng linh hoạt:

Cố gắng kết hợp với phê bình, khiến cho cái giá phải trả khi chi tiền càng có hiệu quả không chế mạnh hơn. Cũng cần cố gắng kết hợp với mạnh hóa dương tính.

c. Qua uốn nắn sửa chữa (Over Correction)

Là một kiểu phương pháp can thiệp hành vi, yêu cầu người thực hiện hành vi mỗi khi phát sinh một hành vi không tốt bị xử lý bằng một hoạt động chỉ định đặc biệt. Hoạt động chỉ định riêng đó, do 2 bộ phận hợp thành:

- Bồi thường quá mức.

- Tích cực luyện tập.

Bồi thường quá mức là: Sau hành vi không tốt, yêu cầu bắt buộc người gây ra hành vi phải tiêu trừ hậu quả và ảnh hưởng của hành vi đó; đồng thời phải

nỗ lực làm cho hoàn cảnh khôi phục và hơn hẳn tình hình vốn có của nó. Ví dụ: Học sinh vẽ bậy trên tường, có thể yêu cầu học sinh đó không những bôi chùi sạch sẽ chỗ tường bị vẽ bậy, mà còn phải chùi sạch sẽ tất cả mặt tường trong lớp học.

Luyện tập tích cực. Tức là đem hành vi tốt không cùng chứa trong hành vì không tốt để luyện tập lặp lại ở trình độ nhất định.

Ví dụ: Như trường hợp nêu trên, yêu cầu học sinh đó nỗ lực giữ gìn bảo vệ tường được sạch sẽ nghiêm chỉnh.

Khi sử dụng uốn nắn sửa chữa, cần chú ý mấy điểm:

+ Cần kết hợp với khuyên nhủ lý lẽ. Khi uốn nắn, cần để đối tượng cảm thấy mục đích của xử lý không phải bắt nó chịu đựng quá mức, mà chỉ là muốn thay đổi hành vi không tốt của nó mà thôi.

Mỗi khi đối tượng đã hiểu được ý nghĩa của việc uốn nắn thì kết hợp ngay với luyện tập tích cực.

+ Cung cấp mạnh hóa cho luyện tập tích cực. Ở phần luyện tập tích cực, chỉ cần đạt yêu cầu là nên

khen thưởng, biểu dương. Đây cũng là sự hỗ trợ giúp cho đương sự hình thành thái độ đúng đắn với việc uốn nắn sửa chữa.

3. Ví dụ điển hình

Ví dụ 1:

Tiểu Long và Tiểu Hổ là 2 anh em, 2 người thường xuyên cãi nhau. Cha mẹ quyết định nghĩ đến biện pháp để giảm số lần cãi nhau của chúng.

Bình thường hai anh em mỗi người cuối tuần được 5 đồng để tiêu riêng. Một hôm cha mẹ nói cho chúng biết, từ nay về sau ai vô cớ gây ra cãi nhau mỗi lần sẽ bị trừ đi 5 hào trong tổng số 5 đồng. Cha mẹ còn ghi trên trang giấy tên của từng người, trên mặt giấy chia ra 10 ô, mỗi ô 5 hào bằng ký hiệu. Sau đó, ai vô cớ cãi nhau 1 lần, sẽ bị gạch đi một ô, cuối tuần căn cứ vào đó để cho tiền.

Chỉ sau vài tuần, số lần 2 người cãi nhau giảm hẳn xuống rõ ràng.

Đây là vận dụng ví dụ phản ứng giá phải trả.

Ví dụ 2:

Một trường hợp nào đó, trong hoạt động “nơi vệ sinh văn minh” sử dụng phương pháp uốn nắn, sữa chữa.

Mỗi học sinh trực ban, phát hiện có người vứt rác hoặc tạp vật bừa bãi, liền lập tức đến và yêu cầu họ trước tiên lượm rác lên cho vào thùng, sau đó phải quét sạch sẽ xung quanh khu vực đó. Tiếp theo còn yêu cầu bạn vi phạm này đeo băng trực ban ghi “Nơi vệ sinh văn minh” và trực ban nửa tiếng đồng hồ. Nếu lúc trực ban gánh vác nhiệm vụ chăm chỉ, có trách nhiệm thì cũng vẫn được khen ngợi và cổ vũ khen thưởng.



Bài 4. PHƯƠNG PHÁP KHẮC PHỤC SỢ HÃI

Chứng sợ hãi đều có biểu hiện trên tất cả phương diện tâm lý. Nhưng chủ yếu là phản ứng co rút của hành vi. Can thiệp đối với chứng sợ hãi cũng có thể bắt đầu từ các yếu tố tâm lý, nhưng một số phương pháp nghệ thuật chủ yếu đều có quan hệ mật thiết với “học tập lại hành vi”.

Kỹ thuật thị phạm hành vi, lấy quan sát học tập làm cơ sở lý luận, tuy nhiên cũng đề cập tới nhận thức hoạt động và thể nghiệm nội tâm của người quan sát. Những nội dung chủ yếu của nó là hành vi kiểu mẫu thể hiện ra và hành vi người quan sát tập được. Cả 2 vấn đề đều quy về một loại nghệ thuật can thiệp hành vi.

I. KHÁI QUÁT

1. Chứng trạng của bệnh sợ hãi

Chứng sợ hãi là một loại bệnh chức năng cơ quan thần kinh thường gặp, thông thường do kích

thích của sự vật hoặc hoàn cảnh đặc biệt nào đó gây ra, khiến con người tạo ra một phản ứng vừa không hợp lý, vừa không có cách khống chế, thành sợ hãi.

Ví dụ: Một nữ sinh rất sợ chuột, một hôm có nam sinh ác ý trêu, đem con chuột chết đặt gần chỗ bàn học của sinh nữ đó. Lần đầu, phát hiện ra chuột, nữ sinh gần ngất xỉu. Về sau nhìn thấy chuột trên truyền hình, phim ảnh, thậm chí chỉ cần nghe người khác nhắc đến chuột là nữ sinh ấy phát run vì sợ. Biểu hiện của sợ hãi tương tự như sợ sệt cao độ. Thông thường biểu hiện ở 3 phương diện:

(1) Phương diện vận động thân thể: Thân thể ra sức trốn tránh sự vật hoặc hoàn cảnh gây ra sợ hãi, hoặc khi gặp phải thì hết sức cẩn thận, thậm chí phát run một cách kích động thần kinh.

(2) Phương diện hoạt động sinh lý: Phản ứng sinh lý bất thường như tim đập loạn và nhanh, sắc mặt tái, toàn thân lẩy bẩy, có khi còn xuất hiện buồn nôn, tê tái, vã mồ hôi, trợn trắng mắt...

(3) Phương diện phản ứng tâm lý: Hoạt động và trạng thái tâm lý biến đổi tiêu cực, chủ yếu là sức chú ý không tập trung, không có cách khống chế tinh

thần, cảm thấy căng thẳng và lo nghĩ cực độ, có khi còn biến thành nóng nảy hấp tấp, dễ nổi giận. Trong lòng luôn xuất hiện suy nghĩ: “Nguy hiểm quá rồi”, “Bây giờ biết làm thế nào", “Không được rồi”, “Mình phải nhanh chóng rời khỏi đây”...

Yêu cầu chỉ rõ: Khi trước mặt sắp sửa có một sự việc hay hoàn cảnh có tính chất đột phát hoặc nguy cấp xảy ra, thường cũng hay có các phản ứng như trên.

Ở đây chưa nói hết các biểu hiện của chứng sợ hãi, đối với sự vật, hoàn cảnh riêng biệt, gây ra những phản ứng sợ hãi khác nhau. Tùy theo lứa tuổi, sự từng trải của mỗi người mà sự phản ứng sợ hãi cũng khác nhau, mức độ ảnh hưởng tới sinh hoạt, học tập làm việc khác nhau.

2. Chứng sợ hãi thường gặp

Căn cứ đối tượng khác nhau, có thể phân thành các chứng sợ hãi khác nhau. Bảng 8-1 sau là các loại các chứng sợ hãi thường gặp.

Đối với học sinh mà nói, các chứng sợ hãi thường gặp là:

a. Chứng sợ hãi đơn thuần:

Chỉ cảm thấy sợ hãi đối với đơn nhất một kích thích nào đó, ví như: sợ một loại động vật nào đó, sợ máu, sợ bóng tối, sợ ở một mình, sợ ngồi xe

ĐỐI TƯỢNG CỦA SỢ HÃI	THUẬT NGỮ
Độ cao	Chứng sợ cao
Đất trống trải	Sợ khoảng trống
Gần nước	Chứng sợ nước
Nơi đóng kín	Chứng sợ giam
Các loại vi sinh vật	Chứng sợ khuẩn
Sống một mình	Sợ cô đơn
Mờ tối	Chứng sợ tối
Đám đông	Chứng sợ xã giao
Lửa	Chứng sợ lửa
Tử vong	Chứng sợ chết
Người lạ	Chứng sợ khách lạ
Động vật	Chứng sợ thú

Còn các phương diện khác thì bình thường. Chứng sợ hãi đơn thuần, thường gặp ở trẻ em thời niên thiếu.

b. Chứng sợ trường học:

Chứng sợ trường học còn gọi là chứng sợ trường rất dễ gây cho trẻ em mất năng lực học tập, do đó ta phải quan tâm.

Chứng sợ trường thường biểu hiện: Khi đến lớp hoặc trước khi đến lớp, đều biểu hiện sự lo lắng, rất căng thẳng, mặt trắng nhợt, tim đập nhanh, hồi hộp, đổ mồ hôi vô cớ, quá mót tiểu, thậm chí ói mửa.

Chứng sợ trường, chủ yếu là do lo lắng về các vấn dề sau:

+ Lo lắng phân ly: (sợ xa gia đình, cha mẹ hoặc anh chị).

+ Sợ nhân vật quyền uy: (sợ giáo viên, sợ sự trách mắng của giáo viên).

+ Lo sợ giờ học: (sợ bị hỏi bài, sợ phát biểu).

+ Lo sợ thi cử: (sợ kiểm tra, sợ thi, sợ không làm được bài, sợ không đạt điểm tốt).

+ Lo lắng về bạn bè: (sợ bạn bè chế giễu, khinh bỉ, sợ bị bạn bắt nạt, ăn hiếp).

c) Chứng sợ giao tiếp:

Chứng sợ giao tiếp của học sinh, biểu hiện chủ yếu là tự mình phong bế, không dám kết bạn, sợ tiếp xúc với người khác, cự tuyệt đến các nơi công cộng, nhưng vẫn mong muốn giao tiếp mà khi yêu cầu lại không đạt được. Do đó mà sinh ra lo lắng cao độ và cô độc.

Sợ hãi mang tính khác thường, là một hình thức sợ hãi thường gặp trong thanh thiếu niên. Chứng trạng chủ yếu của nó là: Khi đối diện hoặc phải đối dliện thì phong cách rất dị thường, nét mặt biểu lộ thay đổi khác thường, động tác cứng đơ, lóng ngóng, luôn trốn tránh ánh mắt người đối diện, giọng nói cũng thay đổi khác thường.

3. Xử lý chứng sợ hãi

Khi một người mắc chứng sợ hãi là một bất hạnh cho họ, nó khiến cho năng lực sống của con người hạ thấp khó mà thích ứng hoàn cảnh, thích ứng cuộc sống sinh hoạt, ảnh hưởng sự trưởng thành phát

triển, không thể nói hết được những điều do sự sợ hãi gây ra.

Xử lý chứng sợ hãi, trên đại thể có thể phân thành 2 loại lớn:

Liệu pháp động lực tinh thần và liệu pháp hành vi. Liệu pháp dược liệu thông thường chỉ dùng trong nghệ thuật can thiệp hoặc kết hợp với liệu pháp khác.

Nhìn từ góc độ hiệu quả can thiệp, nghệ thuật can thiệp hành vi khá lý tưởng.

Nghệ thuật can thiệp hành vi cho rằng: Các loại phản ứng sợ hãi, không phải bẩm sinh đã có, không phải thần kinh rối loạn hoặc kết quả từng trải trước kia, mà là một phản ứng học được trong hoàn cảnh nhất định của con người.

Nếu như vận dụng phương pháp nhất định, sắp xếp riêng biệt nào đó thì người ta có thể thực hiện học tập từ đầu. Như vậy phản ứng sợ hãi của nó và lo lắng trong lòng là có thể khắc phục, tức là có thể giảm bớt, thậm chí tiêu trừ được.

Phương pháp chủ yếu để khắc phục sợ hãi là

hệ thống thoát khéo và các loại biến đổi hình thức, còn có phương pháp xông thẳng.

II. PHƯƠNG PHÁP HỆ THỐNG THOÁT KHÉO

1. Giới thiệu phương pháp

Phương pháp hệ thống thoát khéo là yêu cầu người cần tư vấn từng bước tiếp xúc đối tượng gây sợ hãi một cách chậm chạp, từ từ, đồng thời từ việc hoạt động đối kháng với lo lắng (thường là thư giãn), cuối cùng đạt được mục đích khắc phục sợ hãi. Khởi đầu của phương pháp này là do một nhà bệnh học thần kinh người châu Phi đề xuất.

Nguyên lý của phương pháp hệ thống thoát khéo có thể truy ngược lại 2 thực nghiệm nghiên cứu ban đầu của Hua Sheng, chủ nghĩa hành vi trước nay.

- Một là làm cho em bé bình thường trở nên sợ chuột bạch.

- Hai là làm cho một nhi đồng rất sợ động vật trở nên không sợ nữa.

Căn cứ trên cơ sở nghiên cứu của mình, Thiêm Nhĩ Phổ đã đề ra thuyết "ức chế lẫn nhau" đối

với chứng sợ hãi. Ông đề xuất: Sợ hãi là kết quả kích thích trung tính kết hợp với phản ứng lo nghĩ nhiều lần trong hoàn cảnh, quá trình trưởng thành trong học tập được mà biến thành kích thích lo lắng. Muốn khắc phục sợ hãi, có thể đem kích thích lo lắng kết hợp với phản ứng không chứa trong lo lắng. Thư giãn cơ thể là một loại phản ứng điển hình không cùng chứa trong lo lắng. Trạng thái thư giãn cơ bắp của người và động vật là quá trình đối kháng với trạng thái thần kinh lo lắng, xuất hiện một trạng thái này, tất nhiên làm ức chế trạng thái kia.

Ví như: Trong trạng thái buông lỏng cơ bắp toàn thân thì các loại biểu hiện thị sinh lý cơ thể như hô hấp, nhịp tim, huyết áp, điện cơ, điện da, điện não, đều biểu hiện biến đổi hoàn toàn khác với lúc có trạng thái lo lắng.

Can thiệp đối với sợ hãi, có thể bắt đầu từ hạ thấp mức độ của vật kích thích gây ra phản ứng sợ hãi hoặc lo lắng của cơ thể, đồng thời yêu cầu thư giãn cơ thể. Khi vật kích thích đó không gây sự lo lắng hoặc phản ứng sợ hãi nữa, có thể tạo ra kích thích lo lắng mạnh hơn trước; đồng thời cơ thể vẫn tiếp tục thư giãn. Cứ như thế lặp lại nhiều lần, tính mẫn cảm của

cơ thể đối với kích thích lo lắng sẽ từng bước giảm yếu, lo lắng sợ hãi của nó sẽ khống chế hoặc ức chế.

2. Các bước của hệ thống thoát khéo

Dùng phương pháp hệ thống thoát khéo để khắc phục sợ hãi, bao gồm 3 bước:

Chế định cấp độ lo lắng, tiến hành huấn luyện thư giãn, quá trình thực thi thoát khéo.

a. Chế định cấp độ lo lắng:

Bước này gồm 2 phần nội dung:

+ Một là giúp đỡ người cần tư vấn xác định hoàn cảnh hoặc sự kiện đặc thù có liên hệ cùng với phản ứng sợ hãi. Xác định mức độ chủ quan lo lắng với cảm nhận tương ứng đó.

Loại mức độ chủ quan này có thể dùng thước đo cảm giác để đo lường, phạm vi thước đo từ 00 - 100, bình thường phân thành 10 bậc, đơn vị là SUD.

Dưới đây là tiêu chuẩn đo lường mức độ chủ quan của sợ hãi.

00 -> 25 -> 50 -> 75 -> 100

Tâm tình bình tĩnh -> độ sợ hãi nhẹ -> sợ hãi trung bình -> sợ hãi cao độ -> sợ hãi cực độ.

+ Hai là căn cứ báo cáo và bàn bạc kỹ lưỡng thông suốt của đối tượng cần tư vấn, hình thành nhận thức chung, sau đó ấn định lần lượt trình tự cấp độ sự việc lo lắng xếp từ thấp đến cao.

Sau đây là một ví dụ.

Thứ tự cấp độ sợ hãi của một học sinh sợ thi:

Thứ tự	**Sự việc**	**Đơn vị đo SUD**

1	Lúc nghĩ tới thi, trước khi thi một tuần

20	
2	Trước khi thi một đêm, nghĩ tới thi

25	
3	Trên đường đi tới phòng thi

30	
4	Lúc ở ngoài phòng thi chờ đợi

50	
5	Lúc bước vào phòng thi

60	
6	Lần thứ nhất xem đề thi

70	
7	Cùng ngồi với người khác trong phòng thi, nghĩ tới việc không thể làm bài thi

b. Huấn luyện thư giãn:

Bước này giúp cho đối tượng cần được tư vấn học được thư giãn, có thể đem quá trình mình nắm được tự thư giãn.

Khi huấn luyện, để đối tượng dựa hoặc nằm trên sofa hay ghế đệm mềm, yêu cầu làm theo hướng dẫn, chỉ đạo của NTV, đồng thời nhận thức cảm giác thư giãn.

Huấn luyện thư giãn các bộ phận của cơ thể, thông thường từ trên xuống. Trước tiên là phần đầu, sau đó là phần cổ, tay, ngực, bụng, cuối cùng là chân. Nắm được huấn luyện phần trên rồi mới huấn luyện đến phần dưới. Cuối cùng tự ĐTĐTV có thể nắm được thư giãn toàn thân như thế nào, đồng thời nhận thức được cảm giác thư giãn toàn thân.

Huấn luyện thư giãn thường luyện tập từ 6-10 lần, mỗi lần trải qua khoảng 30 phút. Mỗi lần sau khi huấn luyện sắp xếp bài tập luyện tập tại nhà thì hiệu quả càng cao. Trong huấn luyện, ngoài việc nghe chỉ

đạo hướng dẫn của NTV, cũng có thể tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của băng hoặc tài liệu để rõ thêm.

Huấn luyện thư giãn thành công hay không, cuối cùng phải xem đối tượng nghe được chỉ lệnh yêu cầu thư giãn, có thể làm cho mình đi vào trạng thái thư giãn nhất định một cách kịp thời hay không.

Cần sắp xếp thời gian huấn luyện kết hợp giữa các bước cấp độ lo lắng.

3. Thực hiện hệ thống thoát khéo

Bước này là kết hợp 2 bước trước lại và tăng thêm thao tác, tức là dẫn dắt đối tượng theo cấp độ lo lắng, từng bước tiến vào một hoàn cảnh khác, đồng thời yêu cầu đối tượng cố gắng hết sức tiếp tục duy trì trạng thái thư giãn.

Phương pháp cụ thể là:

Sau khi đối tượng báo cáo ở vào trạng thái thư giãn, yêu cầu họ cố gắng hết sức tưởng tượng tình trạng lo nghĩ thấp nhất trong cấp độ lo lắng. Sau tưởng tượng, cố gắng duy trì tình trạng thư giản cơ thể. Nếu như đối tượng không làm được, mà cảm giác lo nghĩ ở sâu bên trong thì phát tín hiệu, thế là phải quay lại

trạng thái thư giãn đầu tiên. Nêu sau tưởng tượng vẫn duy trì được trạng thái thư giãn cũng phát tín hiệu, sẽ yêu cầu tiến hành thay thế hoàn cảnh tưởng tượng và thư giãn cơ thể, dần dần tiến tới mức độ tưởng tượng cao nhất mà vẫn giữ được trạng thái thư giãn. Lúc dó lo lắng gây ra chứng sợ hãi đã được khống chế đạt hiệu quả rồi.

III. PHƯƠNG PHÁP XÔNG THẲNG

1. Giới thiệu phương pháp

Phương pháp xông thẳng chính là phương pháp yêu cầu một cách cưỡng chế buộc đối tượng trực tiếp tiếp xúc với đối tượng hoặc hoàn cảnh mà mình sợ hãi, đồng thời yêu cầu họ cố gắng hết sức kiên trì một thời gian, cuối cùng đạt được mục đích tiêu trừ hoặc giảm yếu phản ứng sợ hãi ban đầu.

Giả thiết lý luận của phương pháp xông thẳng là: lo lắng, căng thẳng trong lòng của đối tượng chính là kết quả mạnh hóa phản ứng mà bị họ tự mình trốn tránh hoặc né tránh. Tức là sự trốn tránh hoặc né tránh của bản thân họ mà dẫn đến sự lo lắng, căng thẳng đối với vật kích thích gây ra sợ hãi.

Một khi họ có thể dám trực diện với đối tượng gây sợ hãi, không trốn chạy, không thoái lui, như vậy trái lại làm cho lo lắng, căng thẳng sẽ hạ thấp. Biện pháp xông thẳng và biện pháp hệ thống thoát khéo hiển nhiên không giống nhau. Tiến triển của biện pháp hệ thống thoát khéo rất chậm, quá trình tiệm tiến. Quá trình của biện pháp xông thẳng là “một bước tới nơi”, nó không yêu cầu đặt định cấp độ lo lắng, cũng không yêu cầu kinh qua huấn luyện thư giãn. So với phương pháp hệ thống thoát khéo, thì phương pháp xông thẳng có đặc điểm nổi bật hơn: sức lực và nhân lực của nhân viên làm việc rất ít mà hiệu quả nhất định thu về nhanh chóng.

2. Thao tác của phương pháp xông thẳng

Khi sử dụng phương pháp xông thẳng này có thể tiến hành thông qua các phương thức khác nhau.

Một là, thông qua tưởng tượng, động viên đối tượng cố gắng hết sức để tưởng tượng sự vật và cảnh tượng khiến họ sợ hãi nhất.

Hai là, NTV kể nhiều lần cho đối tượng về sự vật và cảnh tượng làm cho họ sợ hãi nhất.

Ba là, vận dụng băng hình, ghi âm, vật môi giới để đối tượng nhìn, nghe thấy, cảm nhận được sự vật và cảnh tượng mà họ sợ hãi nhất.

Bốn là, sắp xếp để đối tượng đặt mình vào hoàn cảnh sợ hãi, trực tiếp tiếp xúc sự vật thật mà mình sợ hãi.

Bất kể sử dụng phương pháp loại nào, việc trước tiên đều phải bàn bạc với đối tượng cần tư vấn, sau khi đồng ý rồi mới thực hiện. Đồng thời, sau khi chuẩn bị tốt các biện pháp ứng phó gấp, phải thông báo với đối tượng cần tư vấn để họ không phải lo lắng bản thân có bị tổn hại gì không.

Khi thực hiện biện pháp xông thẳng, không cho phép đối tượng trốn tránh: (vờ như tai không nghe, mắt không thấy, thậm chí nhìn đi chỗ khác), phái cổ vũ đối tượng kiên trì một đoạn thời gian, phát hiện tai họa của nỗi sợ hãi cũng không đến trong lòng, lo lắng, căng thẳng sẽ theo đó mà tiêu mất. Nếu như đối tượng báo cáo hiện tại không chịu nổi, không thể kiên trì, có thể cho phép họ nghỉ giải lao rồi lại tiếp tục tiến hành.

3. Những điều chú ý

Biện pháp "xông thẳng" là lần đầu tiên đối tượng phải tiếp cận trực tiếp và bước thẳng vào hoàn cảnh sợ hãi nhất, do vậy sử dụng biện pháp này nhất thiết phải được sự đồng ý và cho phép của đối tượng đó.

Lúc mới đầu sử dụng biện pháp xông thẳng, đối tượng sẽ xuất hiện phản ứng khá mãnh liệt như: phát sợ, run lên, buồn nôn, tim đập nhanh, thở gấp, sắc mặt tái trắng,... Đối với trường hợp đó, phải tìm biện pháp khuyến khích họ hết sức kiên trì.

Biện pháp xông thẳng sinh ra lực xung kích cực mạnh đập vào đối tượng, khiến cho trong thời gian ngắn, sẽ đem đến một áp lực tâm lý nặng nề đối với họ, thậm chí khiến họ khổ sở. Vì thế NTV phải thận trọng khi chọn dùng, đồng thời phải giúp đỡ họ chuẩn bị tư tưởng thật tốt.

Thông thường biện pháp xông thẳng rất thích hợp sử dụng cho cá nhân có chứng sợ hãi mức độ nhẹ, tình trạng thân thể và tinh thần (nhất là hệ thống tim mạch) bình thường.

Ngoài các phương pháp kể trên, khắc phục chứng sợ hãi còn có thể dùng biện pháp thị phạm,

biện pháp biểu ý...



Chương 7. TƯ VẤN TÂM LÝ GIÁO VIÊN





Bài 1. Ý NGHĨA CỦA VIỆC TƯ VẤN TÂM LÝ GIÁO VIÊN

Nghề giáo là một ngành nghề tiêu biểu trong xã hội. Có người gọi là kỹ sư tâm hồn; Có người nói nghề giáo là một nhà nghệ thuật sáng tạo ra một thế hệ mới; Cũng có người nói nghề giáo là một nghề quang vinh nhất trên đời này. Từ trước đến nay, người ta không ngừng tán thưởng công việc và chức năng của nghề giáo, về ý tâm lý học, GV cũng là một cá thể có tâm lý người thường, có phiền nhiễu và sầu muộn, khi phải đối mặt với áp lực nặng nề từ công việc và cuộc sống thì sẽ khó khăn về ứng xử tâm lý, thậm chí có thể thích ứng không đúng. Cho nên việc triển khai tư vấn tâm lý cho GV là hết sức cần thiết. Phân tích cụ thể, ý nghĩa chủ yếu của việc này được thể hiện ở những mặt sau:

I. TƯ VẤN TÂM LÝ CÓ TÁC DỤNG BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO TÂM LÝ CỦA GIÁO VIÊN

Trong trường học, người GV đảm nhận một trọng trách cao cả là giáo dục con người, truyền thụ tri

thức, kinh nghiệm và kỹ năng đã được nhân loại sáng tạo và tích lũy từ hàng ngàn năm qua cho thế hệ sau. Người GV không phải chỉ dạy học tri thức mà quan trọng hơn cả là giáo dục đạo đức con người. Để hoàn thành 2 trọng trách này thì người GV cần phải bảo đảm về sức khoẻ tâm lý của bản thân.

1. Giáo viên có tâm lý khỏe mạnh mới có thể bồi dưỡng được học sinh có tâm lý khỏe mạnh

Một người GV đạt yêu cầu không phải chỉ cần có một kiến thức chuyên môn phong phú, thành thạo kỹ năng giảng dạy mà cần phải có một nhân cách kiện toàn và trạng thái tâm lý khoẻ mạnh. Từ một mức độ nào đó mà nói thì tiêu chuẩn sau càng quan trọng và chính yếu hơn, nó là tố chất cần phải có ở một GV ưu tú. GV là nhân vật quan trọng trong mắt học sinh, là tấm gương để học sinh noi theo. Đối với học sinh tiểu học và trung học cơ sở thì sức ảnh hưởng của người GV là không ai có thể so sánh được. Do đó để bồi dưỡng được lớp người sau có tâm lý khoẻ mạnh và những công dân tốt cho tương lai thì việc giữ cho tâm lý khỏe mạnh của bản thân người GV là hết sức cần thiết. Có tài liệu cho thấy, mức độ sức khỏe tâm lý của người GV tỉ lệ thuận với mức độ sức khỏe tâm lý của

học sinh. Mọi người thường nói: “Hiệu trưởng như thế nào thì trường lớp sẽ như thế ấy; người GV như thế nào thì học sinh như thế ấy.” Một GV có tâm lý khỏe mạnh, tính cách cởi mở, tình cảm trong sáng thì luôn luôn dùng phương pháp tích cực đối với học sinh, khiến học sinh cảm thấy thoải mái vui vẻ, từ đó có tác dụng giúp học sinh hình thành nhân cách khỏe mạnh. Ngược lại, một GV có tâm lý không khỏe mạnh, với tâm trạng tiêu cực hoặc căng thẳng, âu lo hoặc lạnh nhạt, trầm mặc hoặc dễ nóng giận, cộc cằn, từ những tâm trạng này mà luôn áp dụng những phương thức đơn giản, thô bạo với học sinh, khiến học sinh cảm thấy oan ức, căm giận, đồng thời có thể dẫn đến sự mất cân bằng tâm lý. Trong quá khứ, giáo sư Solomon đã chỉ ra: “Về phương diện phát triển nhân cách của bản thân, ảnh hưởng của người GV chỉ đứng sau ảnh hưởng của cha mẹ mà thôi. Một đứa trẻ nếu như có một gia đình hạnh phúc, được hưởng tình yêu của cha mẹ và được một người thầy có tâm lý khỏe mạnh giảng dạy thì đây là điều không còn gì hạnh phúc bằng. Ngược lại, nếu như đứa trẻ ấy đã không nhận được sự quan tâm đầy đủ từ phía cha mẹ mà còn chịu sự ràng buộc vô cớ từ một GV có tâm trạng không ổn định, thì tất sẽ tạo thành rất nhiều vấn đề về phát triển

tâm sinh lý". Do vậy người GV càng phải cần giảng dạy, giáo dục tốt hơn mà trong đó tâm lý khỏe mạnh của bản thân là vô cùng quan trọng.

2. Tâm lý khỏe mạnh của người giáo viên có tác dụng phát huy năng lực giảng dạy của họ

Tâm lý khỏe mạnh của người GV luôn có tác dụng tạo ra một bầu không khí tốt trong học đường, qua đó giúp cho hoạt động giảng dạy được tiến hành thuận lợi hơn, nâng hiệu suất giảng dạy lên mức cao nhất. Đồng thời người có tâm lý khỏe mạnh luôn nhận thức sâu sắc và toàn diện về bản thân. Họ luôn có thể lý giải và nắm vững một cách rõ ràng về quy luật sinh vật của bản thân, biết kết hợp giữa lao nhọc và an nhàn, dùng trí não một cách khoa học. Từ đó có thể phát huy tiềm năng của bản thân tốt hơn.

Ngoài ra tâm trạng lạc quan, ý chí kiên định, tính cách nhiệt tình của bản thân cũng có tác dụng phát huy năng lực của một người. Nhà tâm lý học người Mỹ A. Roe và D.W. Mackinnon, trong nghiên cứu nhân tài mang tính sáng tạo đã chứng minh: Ở nhân tài sáng tạo luôn có một tính cách nhiệt tình, phấn đấu kiên nghị hơn người bình thường. Vì vậy người GV cần

phải rèn luyện năng lực của bản thân để có một tâm lý khỏe mạnh.

3. Tâm lý khỏe mạnh của người giáo viên có tác dụng thúc đẩy sự khỏe mạnh của cơ thể

Trên thực tế nghề giáo là một nghề luôn đón nhận kích thích. Trong cuốn "Tâm lý học giảng dạy", GS. David Ferdana đã chỉ ra, qua một cuộc điều tra GV trung học và tiểu học ở Anh và phát hiện trên 72% số GV đều đã trải qua mức độ đón nhận kích thích trung bình, 23% khác thì có cảm giác đón nhận kích thích rất nghiêm trọng. Tất cả chúng ta đều biết, trạng thái đón nhận kích thích đối với con người có ảnh hưởng rất lớn, đến sự căng thẳng về tâm sinh lý của bản thân. Điều này có lợi cho việc cơ thể sẽ cố gắng hết sức để giải quyết vấn đề cấp bách, duy trì một độ căng thẳng nhất định, giữ được sự cảnh giác cao độ, có lợi cho việc phát huy công năng nhận thức, khiến cơ thể có thể đưa ra những phán đoán và những hành động can đảm mà lúc bình thường không thể thực hiện được. Thế nhưng có khi đón nhận kích thích sẽ tạo thành sự căng thẳng cao độ, làm trở ngại đến sự phát huy bình thường của công năng nhận thức. Căng thẳng cũng có thể dẫn đến sự hạn chế về cảm nhận và chú ý của con

người, tư duy trì trệ, hành động rập khuôn, năng lực xử lý các sự việc bình thường bị giảm sút đi rất nhiều.

Có thể thấy được khi thời gian con người đón nhận kích thích quá dài hay quá mạnh sẽ dẫn đến tổn hại sức khỏe cơ thể bản thân. Nghiên cứu cho thấy, trạng thái đón nhận kích thích trong thời gian dài sẽ làm suy thoái cơ chế bảo vệ hoá học sinh vật cơ thể, từ đó sẽ dẫn đến sự xuất hiện của một vài tật bệnh. Trạng thái đón nhận kích thích thường xuyên sẽ gây ra trì trệ hoạt động của hệ thống tiêu hóa, dẫn đến viêm loét, thậm chí làm cho cơ quan của cơ thể xảy ra sự thay đổi mang tính vật lý, xuất hiện sự tăng trưởng của tổ chức các tế bào dị thường hay biến chứng ung thư. Mặt khác đối với người GV, nếu như các vấn đề trong cuộc sống và công việc trong thời gian dài vẫn không được giải quyết thì sẽ sản sinh ra tâm trạng xấu đi và cuối cùng sẽ tồn tại dưới hình thức "số lẻ tích tụ thành khối", phá vỡ đi cực hạn gánh chịu của tâm lý mà bộc phát. Hơn nữa tâm trạng tiêu cực trong thời gian dài cũng sẽ khiến cho cơ quan của cơ thể gây ảnh hưởng không tốt đến cả cơ thể, chẳng hạn như cơ bắp trong thời gian dài chịu căng thẳng sẽ dẫn đến đau đầu nghiêng, phong thấp hay chứng viêm tổ chức sợi, viêm

da thần kinh...

Do đó, thông qua tư vấn tâm lý để nâng cao mức độ tâm lý khoẻ mạnh của GV có ý nghĩa hết sức quan trọng. Sức khoẻ tâm lý của GV bao gồm: nhìn thẳng hiện thực, tình cảm tích cực, ý chí kiên cường, quan hệ hài hoà, thích ứng tốt đẹp, v.v...

II. TƯ VẤN TÂM LÝ GIÁO VIÊN CÓ TÁC DỤNG NÂNG CAO NĂNG LỰC XỬ LÝ VẤN ĐỀ TÂM LÝ HỌC SINH

Ngoài việc bảo vệ sức khỏe tâm lý của GV, giải quyết các vấn đề tâm lý mà bản thân người GV gặp phải, thì tư vấn tâm lý GV trên thực tế còn có một công năng quan trọng khác, tức là kỹ thuật tư vấn. Trong quá trình tư vấn, NTV đóng vai trò cố vấn tâm lý hay là chuyên gia kỹ thuật gánh vác lấy nhiệm vụ giải đáp các vấn đề nan giải, chỉ đạo kỹ năng, cung cấp những kiến nghị chuyên nghiệp, giúp đỡ người GV cần tư vấn giải quyết các vấn đề thực tế mà họ gặp phải trong quá trình giáo dục và dạy học; đồng thời nâng cao năng lực xử lý vấn về tâm lý học sinh của họ.

Thông thường mà nói, cố vấn tâm lý có hai công năng lớn: Một là đề xuất những phương án chữa

trị; hai là nâng cao năng lực giải quyết vấn đề của đối tượng cố vấn. Thực tiễn chứng minh, cố vấn tâm lý trong vài phương diện dưới đây có thể ảnh hưởng tích cực đến thành tích học tập và hoàn cảnh học tập của trẻ nhỏ.

(1) Cải tiến kỹ năng nghề nghiệp của GV: Người GV muốn hoàn thành thuận lợi công tác dạy học và giáo dục của mình, cần phải có nhiều kỹ năng. Bao gồm kỹ năng động tác và kỹ năng trí lực. về tiêu chuẩn năng lực GV, Hội nghiên cứu điều tra Giáo dục nước Mỹ đã đề ra 10 điều: sức ảnh hưởng của GV, mức độ vừa ý của phụ huynh học sinh với GV, mức độ vừa ý của hiệu trưởng và Bộ giáo dục hành chính với GV, kiến thức tâm lý học giáo dục của GV, tâm trạng và năng lực thích ứng của GV, kiến thức lập kế hoạch công tác giảng dạy trên lớp của GV, kiến thức thực tập giáo dục của GV, thành tích giảng dạy môn chuyên ngành của GV, trí lực của GV

Để theo nghề giáo, những năng lực đặc thù cần thiết bao gồm: năng lực tổ chức và sử dụng tài liệu giảng dạy; năng lực biểu đạt ngôn ngữ; năng lực chọn lựa phương pháp giảng dạy, năng lực tổ chức học sinh tiến hành luyện tập.

(2) Thay đổi cách nhìn và thái độ của GV với các vấn đề mang “tính nghiêm trọng” của học sinh.

(3) Tăng cường sự hiểu biết các vấn đề học sinh của GV.

(4) GV thông qua quá trình cố vấn có thể ứng dụng và mở rộng các tri thức đã học được.

(5) Giảm thiểu tỉ lệ đưa học sinh có vấn đề chuyển ra trị liệu ngoài trường học.

(6) Nâng cao thành tích học tập của học sinh.

(7) Giảm thiểu vấn đề hành vi của học sinh.

III. TƯ VẤN TÂM LÝ GIÁO VIÊN CÓ TÁC DỤNG BỔ DỤNG TÍCH CỰC CÔNG TÁC CỦA GIÁO VIÊN, THÚC ĐẨY SỰ TRƯỞNG THÀNH VÀ THÍCH ỨNG Ở GIÁO VIÊN

Tư vấn tâm lý GV trước mắt là con đường quan trọng và nhu cầu bức thiết mở rộng giáo dục sức khỏe toàn dân. Cùng với sự đổi mới và hoàn thiện về quan niệm lý luận sức khoẻ con người, nó có tác dụng ngăn ngừa và giải quyết các thích ứng không đúng trong môi trường mới của GV; đồng thời sớm phát

hiện và ngăn ngừa xuất hiện nguy cơ tâm lý và chán nản nghề nghiệp trước áp lực nghề nghiệp ngày càng tăng của GV. Hiện thực gia tăng ngày càng nhiều các vấn đề tâm lý đã đặt ra yêu cầu thực tế với việc mở rộng tư vấn tâm lý GV, tổ chuyên đề giáo dục sức khỏe học sinh trung học, tiểu học đã áp dụng công cụ biểu đồ sức khoẻ tâm lý SCL-90 được quốc tế công nhận, do các chuyên gia tâm lý học đã tiến hành kiểm nghiệm 2.292 GV ở 168 trường trung học, tiểu học thành thị và nông thôn tỉnh Liêu Ninh, kết quả cho thấy có khoảng một nửa số GV có trở ngại về tâm lý. Năm 1998 tiến hành lấy mẫu thử nghiệm SCL-90 & EPQ ở các GV trung và tiểu học thuộc một khu vực của Thượng Hải, kết quả phát hiện các vấn đề tâm lý chủ yếu tồn tại ở GV chỉ đứng sau: cưỡng bức, mẫn cảm với quan hệ giao tế, u uất, cực đoan, cố chấp, lo âu và bệnh tinh thần, về phương diện nguyên nhân phát sinh các vấn đề tâm lý này, ở GV trẻ chủ yếu là: áp lực công việc, tình trạng hôn nhân cá nhân, mất cân bằng tâm lý tạo thành do so sánh với người khác, phân phối không công bằng; ở GV đứng tuổi và già là: vấn đề trưởng thành của con cái, vấn đề quan hệ giao tế.

Từ những tư liệu liên quan có thể thấy, hiện

nay tỉ lệ tâm lý GV thích ứng với khó khăn cao hơn hẳn so với người thường. Giáo dục quan hệ đến tương lai và sự phát triển của đất nước, vì thế sức khỏe tâm lý GV là chuyên đề quan trọng mà ngành giáo dục cũng như toàn xã hội cần phải quan tâm đến.

GV cũng là người bình thường trong xã hội, nhưng do công việc của họ là giáo dục, dạy bảo con người, là kỹ sư tâm hồn, nên trách nhiệm nặng hơn, áp lực lớn hơn. Mỗi ngày họ phải đối mặt với một đám trẻ đang độ trưởng thành, họ phải gánh vác lấy công việc giảng dạy và nhiệm vụ quản lý lớp thông thường khá là nặng nề; đồng thời còn phải khắc phục và ứng phó với rất nhiều hoàn cảnh khó khăn không ngờ trước được, các kỳ vọng và yêu cầu mà phụ huynh học sinh (PHHS), trường học và xã hội đặt ra cho người GV ngày càng cao. Tuy nhiên do những kích thích trong hoàn cảnh xã hội ngày càng phức tạp và không thể khống chế làm cho người GV trong quá trình giáo dục khó tránh khỏi cảm giác vô lực, trắc trở và thất bại. Đồng thời căn cứ vào tiêu chuẩn lương bổng hiện hành thì công tác giảng dạy chưa thể hiện được sự công chính, mức thu nhập của đa số GV đều từ trung bình trở xuống, tình trạng kinh tế cũng không lạc quan

dễ chịu do đó nảy sinh ra áp lực cuộc sống thiết thực. Dunham điều tra phát hiện, ở Mỹ, các GV hiện nay đang phải gánh chịu một áp lực lớn hơn nhiều so với trước đây, tình trạng thích ứng không tốt cũng ngày càng nghiêm trọng, về lâu dài, tâm trạng tiêu cực tích lũy, mức độ âu lo tăng dần, dễ dàng khiến họ cảm thấy tâm lực mỏi mệt, thân xác uể oải, mất đi nhiệt huyết cuộc sống và nhiệt tình công việc, gián tiếp ảnh hưởng đến sự phát triển tâm sinh lý của học sinh. Ở Mỹ, theo tài liệu cho thấy có ít nhất 6% - 8% GV có mức độ khác nhau về thích ứng không tốt. Do bởi nhân cách của người GV có ảnh hưởng sâu sắc đến học sinh, vì vậy mà vấn đề của bản thân người GV càng xứng đáng và cần thiết được quan tâm hơn.

Được biết, tỉ lệ phát sinh trở ngại tâm lý của người bình thường ở Trung Quốc khoảng 20%, nhưng tỉ lệ phát sinh trở ngại tâm lý ở GV qua điều tra cao đến 50%. Vấn đề tâm lý tồn tại ở GV được biểu hiện ở nhiều phương diện như tâm lý tự ti nghiêm trọng, tâm trạng đố kỵ đột xuất, mức độ âu lo tương đối cao, v.v... Trong đó, tương đối điển hình 69% GV được kiểm tra có cảm giác tự ti tương đối mạnh so với các bạn học tốt nghiệp cùng thời gian vào cơ quan đi làm. Họ cảm

thấy địa vị xã hội, thực lực kinh tế cách biệt quá xa; so với các bạn học ngày xưa đi làm bên ngoài giờ đã “phát tài” cũng cảm thấy “chua xót”. Ngoài ra, căn cứ theo báo cáo điều tra có liên quan, do tổ chức chuyên đề nghiên cứu “Vấn đề sức khỏe tâm lý GV tiểu học” ở phố Thượng Hải cho thấy tỉ lệ kiểm tra các vấn đề sức khoẻ, tâm lý GV tiểu học Thượng Hải đến 48%, trong đó có 12% có triệu chứng tâm lý rõ rệt, 2% mức độ tương đối nghiêm trọng. Qua đó, tình trạng sức khỏe tâm lý GV tiểu học Trung Quốc hiện nay có thể thấy được một vài nét. Trên thực tế, trong tập thể GV tồn tại vấn đề tâm lý. không phải chỉ giới hạn ở GV tiểu học mà trong đội ngũ GV trung học, đại học, các trường nghề thì ít hay nhiều đều tồn tại các vấn đề tâm lý với các mức độ khác nhau.

“Thông thường là một việc khi chưa bắt đầu làm, trước tiên tôi đã đưa ra giả thuyết rất nhiều hậu quả. Chuông lên lớp vừa reng, tôi liền bắt đầu lo lắng bản thân có hồ đồ bước vào nhầm lớp không; tiếp đó lại lo lắng khi lên lớp có khi nào vì căng thẳng quá mà bị kẹt cứng trên bục giảng không; càng lo lắng hơn khi phân tích vấn đề, ví dụ có nói đảo ngược các bước phân tích không. Tóm lại, rất nhiều lo âu vô cớ cứ

khiến tôi lo lắng bất an, tâm trạng không yên, gần như không thể nào sống và làm việc bình thường được...".

"Cuộc sống hôn nhân của tôi không được hạnh phúc, tôi và chồng thường hay cãi nhau, do những phiền não trong lòng không có chỗ nào phát tiết, tôi có khi đã không tự chủ được nên trút lên học sinh. Trong lớp học, tôi thường hay lầm lầm nét mặt. Khi học sinh trả lời sai vấn đề càng khơi dậy cơn giận dữ không tên trong tôi. Tôi mượn cơ hội đó, vừa quở mắng, vừa nhiếc móc, dùng từ ngữ ngày càng cay nghiệt để hả cơn giận. Tôi cũng biết làm như vậy là không đúng, nhưng lại không thể kiềm chế bản thân...".

Cục Giáo dục Hoa Kỳ đã từng chỉ ra, áp lực công tác giảng dạy và những mệt nhọc nghề nghiệp là những vấn đề nghiêm trọng nhất của thập niên 80 thế kỷ XX cho nhân viên giáo dục. Mệt mỏi với công tác giảng dạy và việc GV từ chức, vắng chức cùng với co cụm hành vi có liên quan với nhau, tất cả có ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng học tập của học sinh.



Bài 2. NHỮNG NHÂN TỐ CHỦ YẾU ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE TÂM LÝ GIÁO VIÊN

Trong cuộc sống hàng ngày, trạng thái đón nhận kích thích thông thường xảy ra trước hai tình hình: Một là kinh nghiệm tri thức bản thân không đủ để đáp ứng yêu cầu của hoàn cảnh mới, cũng chính là không có biện pháp hữu hiệu để tham khảo, tạm thời không có cách nào giải quyết với vấn đề mới phải đối mặt. Hai là cơ thể đột nhiên gặp phải sự kiện nguy cấp hay căng thẳng nhưng dựa vào lực lượng của bản thân thì không thể nào thoát khỏi. Từ đó mà phát sinh cảm giác bất lực, bước vào trạng thái đón nhận kích thích.

Biểu hiện của con người trước trạng thái đón nhận kích thích tồn tại rất nhiều khác biệt. Ví dụ như: “Tình thế nguy cấp sinh thần lực”, tình thế của con người càng nguy cấp thì tư duy của anh ta càng nhanh nhẹn, năng lượng có thể phát huy càng lớn; thế nhưng lại có người trái ngược, gặp phải sự việc phát sinh đột xuất, thì luôn luôn “trong đầu rỗng tuếch” chỉ có thể bó tay chờ chết, thậm chí khi gặp phải khó khăn mà thiếu đi phương thức điều tiết tâm lý chính xác dẫn đến phát

sinh vấn đề tâm lý nghiêm trọng. Do vậy, từ một mặt ý nghĩa nào đó mà nói thì phản ứng đón nhận kích thích là một loại năng lực thích ứng của con người về mặt tâm sinh lý. Vậy thế nào là đón nhận kích thích? Nguồn gốc kích thích quấy nhiễu GV có những loại nào? Dưới đây chúng ta sẽ từng bước phân tích.

Nghiên cứu tâm lý học cho thấy, các loại kích thích sinh vật, tâm lý, xã hội đều là nguồn gốc đón nhận kích thích của con người. GV là một tập thể đặc thù, nguồn gốc đón nhận kích thích trong công tác của họ chủ yếu đến từ áp lực tâm lý. Mà áp lực từ công tác và cuộc sống cũng chính là nguyên nhân chủ yếu hình thành nên vấn đề tâm lý của GV.

GV trong môi trường trường học sẽ gặp phải những áp lực nào? Nhằm vào vấn đề này, các học giả đã có rất nhiều nghiên cứu. Curry Cofer và Sulifer đã điều tra 257 GV trung học tổng hợp ở Anh, phát hiện áp lực công việc của họ chủ yếu đến từ 4 phương diện: hành vi không tốt của học sinh, điều kiện làm việc không đủ, cảm giác căng thẳng về thời gian, nề nếp trường học không tốt. Sickelen và Cofer đã chế tạo ra biểu đo áp lực sự kiện giảng dạy. Sau khi kiểm tra 4.934 GV tiểu học ở Chicago, Hoa Kỳ đã phát hiện 4

yếu tố: bạo lực với học sinh thường lệ, căng thẳng quản lý hành chánh, yêu cầu công tác chuyên môn và công năng dạy học là nguồn gốc chủ yếu của áp lực cho GV. Tuy nhiên, bảng câu hỏi về nhân tố áp lực nghề nghiệp của Clack lại có 5 nhân tố: không đủ chuyên môn; quan hệ chuyên môn giữa GV và hiệu trưởng; quan hệ giữa đồng nghiệp với nhau; chỉ đạo thường lệ và câp lớp giảng dạy; công việc quá tải.

Áp lực công việc đến từ phương diện dạy học luôn luôn sản sinh những ảnh hưởng xấu nhất đến người GV. Nghiên cứu về áp lực công tác giảng dạy có liên quan cho thấy người GV kỳ vọng vào bản thân càng lớn thì áp lực tâm lý càng lớn, nhất là nữ GV và GV trẻ. Công việc có thể thích ứng hay không, năng lực chuyên môn của bản thân có phù hợp và đáp ứng được yêu cầu giảng dạy của trường học hay không, có phát huy được những gì đã học không, cũng như năng lực giảng dạy có thể nâng cao hơn để thích ứng với nhu cầu giảng dạy không, v.v... mọi vấn đề đều có thể mang đến áp lực cho các GV trẻ vừa mới nhận công tác.

I. YÊU CẦU DẠY HỌC

Cùng với trình độ giáo dục được nâng cao và sự mở rộng về chức năng, vai trò người GV đảm trách ngày càng phức tạp. Họ phải đáp ứng đủ mọi nhu cầu đến từ học sinh, đồng nghiệp, phụ huynh học sinh, cơ quan hành chính giáo dục và xã hội. Trường học yêu cầu GV trong khoảng thời gian quy định hoàn thành tốt nhiệm vụ giáo dục và giảng dạy, đồng thời đạt được hiệu quả tốt. Với các học sinh khác nhau phải đảm bảo cho các em đều đạt được yêu cầu học tập, đây là một việc không dễ dàng. Đặc biệt, hiện nay đại đa số trường học đều căn cứ theo độ tuổi thực tế, không phải trình độ trí lực, mà phân chia lớp, tức là chia lớp với chất lượng không giống nhau, giữa những học sinh tồn tại những cách biệt, cách thức truyền đạt bài giảng cho một cấp lớp thống nhất không còn nghi ngờ gi đã đặt ra một yêu cầu cao hơn cho GV. Nhưng nhìn từ phía học sinh thì chúng không chỉ hy vọng GV là người truyền đạt tri thức và người quản lý kỹ thuật mà còn hy vọng GV là người bạn trong cuộc sống, là tri âm và người phụ đạo tâm lý. Cùng với nội dung giáo trình ngày càng mở rộng sâu thêm, xây dựng chế độ đánh giá giảng dạy, gia tăng số lượng học sinh trong lớp, cạnh tranh thi cử, tranh giành thứ hạng, tranh đua lên lớp ngày càng gay gắt thì cường độ và mức độ khó

trong giảng dạy của GV cũng không ngừng lớn hơn; vì vậy mà mang đến cho người GV vô số áp lực trầm trọng hữu hình cũng như vô hình. Xã hội và PHHS hy vọng ngày càng lớn vào giáo dục, yêu cầu và kỳ vọng của xã hội vào người GV cũng ngày càng cao. Người GV đóng vai trò gánh vác một nhiệm vụ quan trọng bồi dưỡng một thế hệ trẻ trưởng thành khỏe mạnh, gánh vác nhiệm vụ xã hội to lớn.

II. CÔNG VIỆC QUÁ TẢI

Công việc của GV là khá nặng nề, nhất là GV trung học và tiểu học không chỉ là khối lượng công việc nhiều, môn học phức tạp, nhiệm vụ giảng dạy nặng nhọc, áp lực lên lớp lớn, mà hơn nữa là thời gian làm việc dài. Có rất nhiều GV mà thời gian giảng dạy luôn vượt qua 8 giờ, đặc biệt là GV đảm nhận công tác chủ nhiệm thường phải đến trường sớm và về nhà muộn, công việc quá tải. Điều này làm cho gánh nặng tinh thần của họ nặng thêm, do đó mà gây nên tâm lý đón chịu kích thích không ngừng đe dọa đến sức khoẻ của giáo viên. Hơn nữa, đa số trường học đều dựa vào “tỉ lệ lên lớp” và “tỉ lệ học sinh giỏi” để khảo hạch giáo viên, quyết định cấp bậc tiên tiến và phát giải thưởng. Danh sách dày đặc của các cuộc kiểm tra, đánh giá thi

cử, nghiệm thu cũng làm cho GV cật lực ứng phó dẫn đến trí lực đều mỏi mệt.

III. PHÁT TRIỂN CHUYÊN MÔN

Cùng với sự phát triển của xã hội, tiến bộ của khoa học kỹ thuật, sự đổi mới về quan niệm và tư tưởng giáo dục, GV có thể vận dụng phương thức thi cử mới và thành quả khoa học mới để làm giảm nội dung giảng dạy, làm phong phú hơn phương thức giảng dạy của mình, đạt được hiệu ích giảng dạy lớn hơn hay không đã trở thành một tiêu chuẩn mới để đánh giá trình độ và năng lực của GV. Đồng thời, mỗi GV có tinh thần trách nhiệm đều hy vọng bản thân trong công tác có thể không ngừng học tập và trưởng thành, gánh vác các nhiệm vụ và công tác quan trọng hơn, khó khăn hơn. Là một GV, một mặt phải học tập kiến thức chuyên môn, hiểu rõ các kiến thức chuyên môn của mình, đây chính là cơ sở và tiền đề để làm tốt công tác giảng dạy; kế đến phải học tập lý luận giáo dục, nắm vững kỹ năng và quy luật giáo dục. đây chính là điểm mấu chốt để thành hay bại của hoạt động giáo dục; tiếp đến phải học tập những kiến thức có liên quan để có một kiến thức rộng về môn học và niềm say mê to lớn. Điều này sẽ tăng cường hiệu quả giảng

dạy, thích ứng với nhu cầu phát triển của khoa học. Những vấn đề xuất phát từ phương diện phát triển chuyên môn này thông thường hay quấy nhiễu GV, đặc biệt là các GV ở vùng nông thôn xa xôi, thiếu cơ hội tái bồi dưỡng cần thiết - rất khó thích ứng với các đề cương giảng dạy mới và yêu cầu của giáo trình giảng dạy. GV càng có tinh thần trách nhiệm cao, xung đột tâm lý càng nổi bật, thời gian càng dài, thì tâm lý càng mất cân bằng, áp lực càng lớn.

IV. CẢM GIÁC TÂM LÝ AN TOÀN KHÔNG ĐỦ

Sự thật về thù lao lao động của GV hiện nay và lao động của họ đối với giá trị thúc đẩy sự phát triển của xã hội đã không tương ứng với nhau, dẫn đến nảy sinh cảm giác bất công mãnh liệt ở người GV. Vấn đề an cư, điều kiện y tế của GV đều không lý tưởng, thành quả lao động đạt được quá cách biệt so với giá trị lao động đã tạo thành nguồn áp lực hiện thực vây chặt lấy người GV. Tiền lương của GV nông thôn bị nợ dài, nghiêm trọng, những trường học ở thành thị cũng có hiện tượng không thể lãnh trọn vẹn lương. Địa vị xã hội của GV, đãi ngộ vật chất “không như ý muốn”. Chế độ tuyển dụng cạnh tranh mới khiến cho rất nhiều GV ở vào thế yếu không thể thích ứng, cơ hội nâng cao

chuyên môn khó đạt được, sự chật hẹp của vòng tròn cuộc sống, v.v... cũng đều ảnh hưởng đến sự cân bằng tâm lý của người GV.



Bài 3. PHƯƠNG PHÁP TƯ VẤN TÂM LÝ GIÁO VIÊN



I. BỒI DƯỠNG PHƯƠNG THỨC ỨNG ĐỐI TÂM LÝ TÍCH CỰC

Trong cuộc sống của mỗi người không phải lúc nào cũng tốt đẹp, thuận lợi, suôn sẻ và ổn thoả. Do không đạt được sự thoả mãn về nhu cầu tâm sinh lý mà sinh ra cảm giác trắc trở, hoặc khi động cơ của chúng ta không được thực hiện, hình thành nên tâm lý xung đột thì sẽ luôn gặp phải tâm lý âu lo, căng thẳng, phiền não và bất an. Phòng hộ tâm lý chính là khi con người tiến hành tự bảo vệ bản thân nhằm tránh việc dẫn đến những đau khổ và bất an quá mức cho tâm trạng. Trong trường hợp thông thường, phương thức bảo vệ bản thân của con người không nằm ngoài hai loại sau: Một phương thức là vận dụng phương pháp, thái độ và tính xây dựng tích cực, dũng cảm đối mặt với các mâu thuẫn hiện thực, thay đổi quan hệ giữa người và hoàn cảnh đang tồn tại, tìm kiếm phương án giải quyết vấn đề. Kiểu tiêu diệt tâm lý có ích này không những có thể giúp đỡ cho người ta thoát khỏi vực sâu

tâm trạng và khốn cảnh, giữ được sức khoẻ, hơn nữa có thể điều động cơ năng tâm lý tích cực, kích phát tiềm lực tâm lý. Một phương thức khác là có thể áp dụng phương pháp thái độ và tính bảo vệ tiêu cực để không chế tâm trạng mang tính đón nhận kích thích hay kêu gọi tính sinh lý, với ý định dùng phương thức tránh né mâu thuẫn hay giảm nhẹ bớt mức độ xung đột để thoát ra khỏi hoàn cảnh khó khăn. Chẳng hạn, trong câu chuyện “nho chua” mà tất cả chúng ta đều biết, con cáo ăn không được quả nho ở trên cây cao, bèn nói rằng “Nho chua, ăn không ngon” để an ủi bản thân, có thể làm dịu bớt cảm giác trắc trở và chán nản sản sinh ra khi không được ăn nho, thoát khỏi sự quấy nhiễu, hồi phục cân bằng tâm lý, thì tâm lý sẽ không còn buồn phiền nữa.

Nếu như con người không biết tiến hành điều tiết tâm lý, tự mình bảo vệ cuộc sống của mình thì cuộc sống sẽ trở nên càng trầm trọng. Đau khổ, phiền não sẽ tấn công sức khoẻ của bản thân. Nghiên cứu của nước ngoài cho thấy khi cơ thể ở trong trạng thái đón nhận kích thích cao nhưng thiếu đi phương thức ứng phó đúng và sự ủng hộ của xã hội, thì độ nguy hiểm tâm lý có thể đến 43,3%, gấp đôi độ nguy hiểm so với

người bình thường. Nói một cách cụ thể, phòng hộ tâm lý có những dạng sau, như giảm thấp sự xung đột tâm trạng, tránh đi xung đột xảy ra nguy hiểm cho bản thân, giảm đi trải nghiệm cảm giác đau thương, giảm nhẹ cảm nhận tâm trạng thất vọng, xoá bỏ xung đột giữa tâm trạng và cá nhân, giữ sự tự tôn. Tóm lại, ý nghĩa phòng hộ tâm lý thật to lớn, nó có thể giữ cho cơ thể thích ứng tốt với hoàn cảnh bảo vệ sức khỏe tâm lý cho bản thân một cách có hiệu quả, tránh gặp phải những ảnh hưởng của các nhân tố ngoại cảnh và tâm trạng không tốt và cũng là một năng lực mang tính luyện tập không thể thiếu được trong quá trình trưởng thành của cơ thể.

II. LÀM THẾ NÀO ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE TÂM LÝ CỦA GIÁO VIÊN

1. Tận dụng cơ chế phòng ngự tâm lý bản thân một cách hữu hiệu, làm dịu xung đột và áp lực

Cơ thể khi ở trong tình trạng căng thẳng của trắc trở và xung đột thì hoạt động tâm lý bên trong luôn có một khuynh hướng mang tính thích ứng giải toả các tâm trạng không tốt như lo lắng giận hờn, v.v... một cách tự giác hay không tự giác làm giảm nhẹ sự bất

an và phiền não bên trong nội tâm, cân bằng tâm lý và tâm trạng ổn định đây chính là cơ chế phòng ngự tâm lý. Dưới đây sẽ giới thiệu một vài phương pháp phòng ngự tâm lý cụ thể, chúng là hình thức biểu hiện cụ thể của cơ chế phòng ngự tâm lý.

(1) Tác dụng hợp lý hoá

Tác dụng hợp lý hóa còn gọi là tác dụng che đậy, là chỉ một cá nhân vì hành vi che đậy bị người khác cười nhạo mà tìm lý do để biện hộ và tìm một lối thoát cho bản thân, hay chứng minh một cách ảo diệu rằng những tình cảm và hành vi mà trên thực tế anh ta không thể nào nhẫn nhịn là điều anh ta có thể nhẫn nhịn. Những lý do này chẳng qua chỉ được bịa ra mà thôi. Mục đích là lấy động cơ "chính đáng" và lời lẽ hợp lý để che đậy hay bảo vệ cho những hành vi của bản thân, khiến nó hợp lý, từ đó giữ cho tâm trạng yên ổn.

Hình thức biểu hiện của hai dạng tác dụng hợp lý hoá thường thấy nhất là "tâm lý nho chua" và "tâm lý chanh ngọt". Loại trước là do ăn không được mà nói chua, tức là đánh giá thấp thứ đồ mà bản thân muốn đạt được nhưng không có cách nào đạt được, cho rằng thứ mà bản thân không đạt được là không

tốt, ví dụ như “không thi đỗ nghiên cứu sinh cũng không làm bản thân buồn phiền, thật ra nghiên cứu sinh rất cực khổ, đi làm sớm vài năm càng tốt”. Loại sau tuy là thứ mà bản thân đạt được không có nhiều hấp dẫn lắm, không thể bằng những thứ của người khác rất hợp với tâm lý của mình, nhưng vì để làm dịu đi sự đố kỵ trong nội tâm với người khác nên đã tiến hành làm đẹp lên một cách không bình thường với thứ mà bản thân đạt được, như “ta không thường qua lại với mọi người là bởi vì ta thích đọc sách”.

(2) Tác dụng đè nén

Tác dụng đè nén là làm cho các quan niệm, tình cảm hay các xung động ham muốn mà xã hội không thể tiếp nhận, không thể thực hiện được, khiến người ta cảm thấy bị trói buộc hay đau khổ từ trong ý thức bị đè nén dần vào trong tiềm thức, nhằm lãng quên chúng. Chẳng hạn như ngày trước bị tủi nhục trước mặt mọi người, đau khổ vì thi rớt, hoặc sai lầm mà bản thân không thể tha thứ đều có thể bị lãng quên có ý thức, so với lãng quên tự nhiên do thời gian lâu dài thì khác nhau. Những trải nghiệm ước muốn tựa hồ như đã bị lãng quên kia nhưng thật ra vẫn chưa bị mất đi, chẳng qua là dưới sự giám sát của ý thức mà

chúng tạm thời phải tiềm phục mà thôi. Trong trường hợp nhất định, những nội dung bị đè nén kia khi có cơ hội vẫn sẽ "sống lại", sẽ biểu hiện thông qua mọi con đường, ảnh hưởng đến hành vi cơ thể, chẳng hạn như: lỡ lời, viết sai, động tác sai lầm, ký ức nhầm lẫn hoặc sẽ xuất hiện các cảnh có liên quan, v.v...

(3) Tác dụng ném quăng

Ném quăng cũng còn gọi là đùn đẩy. Đây là một phương pháp phòng vệ tâm lý nhằm đùn đẩy các nguyện vọng, quan niệm, thái độ, xung động hay là những hành vi tồn tại trong nội tâm bản thân nhưng không được bản thân ưa thích hay xã hội chấp nhận lên bản thân người khác và nói rằng người khác có những ý niệm hay thói quen xấu này để che đậy bản thân, nhằm để bản thân có được sự cân bằng. Cũng chính là làm cho các nguyên nhân dẫn đến âu lo phải quay về với ngoại cảnh, làm cho kẻ phát ra trở thành người gánh chịu, dùng phương pháp này để tiêu trừ sự âu lo của bản thân. Trong cuộc sống hàng ngày, thường thấy có những người chỉ trích người khác tự tư tự lợi, không quan tâm đến những người xung quanh. Thật ra là tư tưởng chủ nghĩa cá nhân của bản thân anh ta rất nghiêm trọng, đối đãi với mọi người rất khắc

nghiệt, bủn xỉn; một người trong lòng mang một thiên kiến nào đó sẽ phủ định cảm nhận của bản thân, nói rằng anh ta không hề oán giận người khác chỉ có người khác oán giận anh ta. Đem “tôi hận nó” biến thành “nó hận tôi” như thế, cơ thể có thể thoát khỏi sự khiển trách của đạo đức, từ đó có được sự giải thoát ở một mức độ nào đó.

(4) Tác dụng thăng hoa

Tức là làm cho các xung động vô thức bị đè nén hướng đến các phương diện cao cả hơn, để chúng biểu hiện ra dưới các hình thức có lợi cho cá nhân và xã hội, hoặc thông qua một đường hướng hay phương thức nào đó chuyển biến thành các hoạt động được mọi người đón nhận hay được xã hội khen ngợi. Cũng tức là, những xung động hay ước muốn không được xã hội chấp nhận hay khoan nhượng sau khi trải qua quá trình làm trong sạch, nâng cao và thay đổi sẽ phù hợp với các quy phạm đạo đức xã hội, trở thành một thứ theo đuổi cao thượng, cơ thể trong các hoạt động mang tính xây dựng và sáng tạo có giá trị tích cực này sẽ được thỏa mãn với tính cách tượng trưng. Nếu như người có sự xung động mang tính công kích mãnh liệt có thể chuyển đổi hành vi công kích theo

hướng thi đấu thể dục để đạt được thành tích đặc biệt hay thông qua việc thi triển phẫu thuật hay chỉ huy chiến đấu để phát tiết những xung động trong nội tại, biến bản thân thành một vị bác sĩ ngoại khoa, một sĩ quan chỉ huy quân sự tài ba. Floyd chỉ ra, tác dụng thăng hoa là mức độ cao nhất của cơ chế phòng ngự bản thân.

(5) Tác dụng phủ nhận

Phủ nhận hay còn gọi là phủ định, là một loại phương pháp phòng vệ tâm lý mà trong đó phủ nhận các sự việc trắc trở hay những việc bất hạnh, không vui đã phát sinh, cho rằng chúng căn bản chưa từng xảy ra nhằm giảm nhẹ hay lẩn trốn tâm trạng đau khổ sau khi gặp khó khăn. Trong cuộc sống thường ngày, ta thường thấy các biểu hiện như: "mắt nhìn không thấy là xong", "bịt tai trộm chuông", v.v... đều là những biểu hiện phủ nhận. Trẻ con làm vỡ đồ, gây ra họa thường hay lấy hai tay bịt mắt lại; đà điểu trong sa mạc bị truy đuổi đến không còn đường thoát liền chui đầu vào trong đống cát, tựa hồ như sai sót và nguy hiểm không nhìn thấy nữa là xem như không còn tồn tại nữa vậy. Ngoài ra các bậc cha mẹ có thể không thừa nhận hay không chịu tin rằng con mình về mặt sinh lý hay tâm lý

có vài thiếu sót nào đó và càng không muốn người khác đề cập đến.

(6) Tác dụng bù đắp

Đây là một dạng phương pháp phòng vệ tâm lý do khi một nhu cầu hay mục tiêu nào đó gặp phải vướng mắc nên đã dùng để thoả mãn các nhu cầu khác và đạt được các mục tiêu khác nhằm làm giảm bớt đi cảm giác thất vọng về mặt tâm lý. Mỗi người về mặt tâm lý hay sinh lý tồn tại một thiếu sót nào đó, có thể là tồn tại trên thực tế hay cũng có thể là tồn tại trong tưởng tượng, thì cũng có thể dùng một vài phương pháp để giảm nhẹ đi cảm giác khó chịu. Tục ngữ có câu: “Mất nó ở gốc vông, nhặt lại nó ở gốc du”. Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, kiểu ví dụ này rất nhiều. Người mù tuy mắt không nhìn thấy, nhưng xúc giác và thính giác thì đặc biệt rất là nhanh nhạy; người có tướng mạo xấu xí thông thường đều chú tâm đến tu dưỡng học vấn, phong cách, khí chất; một người cơ thể có thiếu sót, anh ta có thể sẽ phấn đấu học một kỹ năng nào đó để làm sở trường hay sẽ có thành tựu ngày sau.

(7) Tác dụng phản hướng

Là một loại phương pháp phòng vệ tâm lý dùng những hành vi bên ngoài tương phản để che đậy những động cơ bên trong không hợp với xã hội, hoặc biểu hiện và thoả mãn các động cơ bên trong mà trong cuộc sống hàng ngày không thể hay không dám biểu hiện và thoả mãn. Trong đó hành vi bên ngoài của cơ thể và phương hướng biểu hiện của động cơ nội tại bên trong là tương phản nhau. Làm như thế có thể che giấu được cách nghĩ thật của nội tâm bản thân đạt đến mục đích giải thoát đau khổ. Ví dụ, một người có nội tâm vô cùng tự ti có thể sẽ cố ý khoe khoang quá mức ưu thế bản thân nhằm để người khác chú ý đến; một người trong lòng mang ý đối địch với người khác thì khi giao tiếp họ có thể có biểu hiện xum xoe nịnh hót, cũng tương tự như câu chuyện "nơi này không có chôn 300 lượng" vậy. Vì thế trong cuộc sống hàng ngày, nếu như người nào đó có hành vi khoa trương quá đáng thì có thể thấy rằng trong tiềm thức anh ta có ước muốn trái ngược lại.

(8) Tác dụng chứng tỏ tương đồng

Chứng tỏ tương đồng còn gọi là tự cho là thế hay là cùng nhận tương đồng. Đây là một loại phương pháp phòng vệ tâm lý do một nhu cầu nào đó không

thể thoả mãn và đạt được mà ảo tưởng bản thân trở thành người thành công hay là người có liên quan đến những người thành công nhằm để giảm đi sự âu lo và đau khổ khi bản thân gặp phải trở ngại, qua đó giữ lòng tự tôn của bản thân. Ví dụ, một người muốn trở thành diễn viên điện ảnh nhưng vì dung mạo tầm thường nên không đạt được ý nguyện, có thể sẽ bắt chước kiểu tóc, trang phục, phong cách, cách nói chuyện cử chỉ của một diễn viên thành công nào đó để thoả mãn tâm lý bản thân. Cũng có người suốt cả đời sự nghiệp không thành, lận đận lênh đênh, nên vì để thoát khỏi cảm giác thất bại đã liên hệ bản thân với những người đã thành công, tựa hồ như có liên hệ với người thành công đó vậy, nhờ đó mà bản thân cũng có thể được người khác tôn trọng. Tác dụng chứng tỏ tương đồng thông thường có hai dạng hình thức biểu hiện: Một là tự bản thân cho rằng các đối tượng và sự việc trong môi trường tương xứng với nguyện vọng chủ quan của cá nhân; một dạng khác là bản thân thông qua việc thể hiện đặc trưng của một số người thành công để nâng cao giá trị của bản thân. Như trong cuộc sống hiện thực, các fan hâm mộ bóng đá vì thắng lợi của đội bóng yêu thích mà hoan hô không ngừng: “Đội chúng tôi thắng rồi!”

(9) Tác dụng chuyển dời

Là chỉ phương pháp phòng vệ tâm lý thay đổi phương hướng xung động, dùng một mục tiêu khác để thay thế mục tiêu ban đầu, hay chuyển dời phản ứng tâm trạng từ một hướng nào đó đến một hướng khác. Đây là phương hướng thường có của mọi người, tức là đem tình cảm của bản thân với một đối tượng nào đó, ví dụ như: yêu thích, oán giận, phẫn nộ, v.v... nhưng do vì rất nhiều lý do mà không thể nào trực tiếp phát tiết với đối tượng, chuyển dịch đến một đối tượng khác tương đối an toàn hơn hay tương đối được mọi người đón nhận hơn. Loại tác dụng chuyển dịch này có thể làm giảm nhẹ đi gánh nặng tinh thần của bản thân. Chẳng hạn như, con nít khi còn nhỏ thích ngậm núm vú, sau đó lớn lên thích ngậm đầu ngón tay, ngoài ra còn cắn đầu bút, nhai kẹo chewing-gum, hút thuốc, v.v... đều là một dạng chuyển dời mang tính thay thế động cơ ngậm này. Đương nhiên tác dụng chuyển dời này cũng có thể để đối tượng nhắm đến bản thân mình, lúc này có thể sẽ xuất hiện khuynh hướng u uất, tự khinh thị và ngược đãi bản thân.

(10) Tác dụng đảo lùi

Chỉ một người áp dụng hành vi quay lại thời thơ ấu, hay thấp hơn trình độ hiện thực để có được sự chiếu cố hay đồng tình của người khác, để thoát khỏi tình cảnh căng thẳng hay bất mãn, tránh né đối mặt với vấn đề hiện thực tàn khốc hay đau khổ. Như người trưởng thành khi thất bại giống như một đứa con nít vậy, khóc lóc đầm đìa, biểu hiện ra một vài hành vi và thói quen thời thơ ấu hay lấy những phương thức đơn giản và ấu trĩ để ứng phó với hoàn cảnh khó khăn.

Ngoài ra, cũng còn có một vài phương pháp phòng ngự tâm lý cũng thường được sử dụng như: tác dụng hài hước, tác dụng trung hoà, v.v...

Phòng ngự tâm lý có thể bảo vệ bản thân thoát khỏi tổn hại tâm lý: lo âu, trắc trở, giúp con người tạm thời giải trừ hay quên đi đau khổ và bất an, vận dụng đúng ít ra cũng có thể cho người gặp khó khăn một khoảng thời gian hoà hoãn xung đột để khống chế tâm trạng tốt hơn, giúp cơ thể tránh khỏi suy sụp và biểu hiện dị thường trong trường hợp xung đột tâm lý nghiêm trọng. Thế nhưng nó không thể thay đổi hiện thực đã tạo ra khó khăn, tức là vấn đề tồn tại trong hiện thực vẫn chưa được giải quyết thực sự. Kiểu phòng ngự này nói cho cùng cũng chỉ là một kiểu “tự gạt

mình”. Nếu vận dụng không đúng có thể dẫn đến trạng thái mất cân bằng mới ở tâm lý, hơn nữa làm cho chúng ta tiến vào sâu hơn trong tình trạng của sự trắc trở và xung đột, thậm chí dẫn đến tật bệnh về tâm lý.

2. Tích cực đối diện với hoàn cảnh khó khăn, học cách điều tiết tâm lý bản thân

Cơ chế phòng ngự tâm lý có lúc có thể giúp đỡ cơ thể giải trừ một số đau khổ về mặt tình cảm, nhưng trong tình trạng lo lắng hoặc buồn rầu nghiêm trọng, do nó tồn tại tính chất lừa dối bản thân không tự giác và tính chất bóp méo hiện thực. Vì thế rất khó trở thành phương pháp thích hợp để giải quyết vấn đề và giải trừ đau khổ chính đáng hữu hiệu. Cho nên trong cuộc sống hiện thực, học cách tiến hành điều tiết tâm lý bản thân có hiệu quả là rất cần thiết, nó có thể giúp mọi người sửa chữa sự mất cân bằng tâm lý, hướng đến cuộc sống khoẻ mạnh.

Điều tiết tâm lý, chính là một loại điều chỉnh bản thân tích cực chủ động đối với quá trình tâm lý và trạng thái của cá thể, làm cho cá thể có thể thoát khỏi khó khăn; đồng thời duy trì một trạng thái bên trong thích hợp để xử lý các thông tin. Trong đó mấu chốt và

quan trọng nhất là điều tiết tâm trạng. Mọi người đều biết, sự trắc trở hoặc sự đả kích mạnh mẽ sẽ dẫn đến tâm trạng không tốt như khủng hoảng hoặc lo âu quá độ, lo lắng và thất vọng,... Những tâm trạng này nếu như quá mạnh mẽ và kéo dài sẽ gây tổn hại nghiêm trọng đến cơ thể và tinh thần. Như tức giận đến đỉnh điểm sẽ dẫn đến co thắt đường tiêu hoá, xảy ra tình trạng đau bụng dữ dội hoặc dẫn đến số lượng hồng cầu tăng nhanh, máu đông nhanh, tim đập nhanh, huyết áp tăng, dẫn đến vỡ huyết quản, xuất huyết não, thậm chí dẫn đến chết vì trúng gió hoặc đột tử. Và cơ thể? trong thời kỳ dài luôn ở trạng thái tiêu cực cũng sẽ xảy ra sự ảnh hưởng không tốt đối với những cơ quan của cơ thể. Như căng thẳng cơ bắp trong thời kỳ dài sẽ dẫn đến chứng đau đầu, thấp khớp hoặc chứng viêm tổ chức sợi, chứng viêm da thần kinh,... Trạng thái đối phó với những kích thích có tính thường xuyên còn làm cho cơ quan tiêu hoá ngưng vận động, dẫn đến loét dạ dày. Tâm lý đối phó với những kích thích trong thời gian dài còn có thể khiến cho các cơ quan trong cơ thể xảy ra sự thay đổi tính vật lý dẫn đến tác dụng của hệ thống miễn dịch cơ thể bị giảm xuống, làm cho tổ chức tế bào tăng khác thường hoặc xảy ra ung thư. Cũng chính sự tồn tại và kéo dài liên tục của tâm trạng tiêu

cực có thể dẫn đến nhiều loại bệnh nghiêm trọng. Cho nên khi đối diện với sự trắc trở, có thể tiến hành kịp thời có hiệu quả điều tiết tâm trạng hay không là rất quan trọng. Đó là nguyên nhân mấu chốt của việc phòng hộ bản thân.

Vậy phải tiến hành điều tiết như thế nào?

Trước tiên, nhìn thẳng vào những vấn đề của tâm trạng.

Nhìn thẳng vào những vấn đề của tâm trạng tức là yêu cầu mọi người mạnh dạn đối diện với tâm trạng tiêu cực của mình. Khi mọi người gặp phải hoàn cảnh khó khăn hoặc trắc trở thì không nên lẩn tránh, tâm trạng tiêu cực không có gì đáng sợ. nó là một loại phản ứng bình thường của mọi người. Lúc này trước tiên phải bình tĩnh, phân tích và tìm hiểu cặn kẽ những vấn đề tâm trạng của mình. Sau đó tiến hành phân tích một cách khách quan với hoàn cảnh gặp trắc trở, hiểu được nguyên nhân xảy ra trắc trở và tâm trạng không tốt, nhằm tìm ra phương án giải quyết tốt nhất. Ngoài ra, nhìn thẳng vào những vấn đề của tâm trạng cũng yêu cầu một người mạnh dạn biểu đạt tâm trạng của mình, một người cần phải thẳng thắn đối diện với

những tình cảm của mình, phải làm cho tâm trạng biểu đạt và bộc lộ ra như thật. Như thế mới có thể điều khiến và khống chế nó có mục đích và có hiệu quả. Dồn nén và che đậy một cách mù quáng vừa có hại đến sự phát triển khoẻ mạnh của bản thân, lại không có lợi cho việc hình thành nhân cách tốt.

Kế đến là khơi thông tâm lý.

Tức là thông qua con đường hợp lý thích đáng giải phóng ra những tâm trạng không tốt bị dồn nén. Giải phóng tâm trạng là một loại phương pháp thường dùng của điều tiết tâm lý. Qua việc khơi thông, người bị trắc trở có thể giải phóng ra những buồn bực và những chuyện không vui trong lòng. Như thế có thể nhanh chóng hồi phục lại trạng thái bình thường, nhằm tránh vì cảm xúc không tốt bị dồn nén trong lòng quá nhiều không thể nào khơi thông mà tạo nên tắc nghẽn tâm tư, dẫn đến những bệnh về tâm lý. Người bị trắc trở có thể thông qua nhiều con đường để giải phóng tâm trạng không tốt của mình, như viết thư tìm bạn, viết nhật ký hoặc tìm một nơi không có ai khóc một hồi hoặc hét to vài tiếng,... Ngoài ra, có thể tìm sự giúp đỡ của những chuyên viên tư vấn tâm lý, thông qua việc thổ lộ với NTV sẽ làm tan biến những áp lực

phát sinh từ tâm trạng không tốt và làm giảm bớt những động cơ xâm phạm có thể xảy ra. Khi khơi thông hợp lý có thể giúp bạn nhanh chóng thoát khỏi đám mây mù.

Tiếp theo, thay đổi những nhận thức không tốt.

Nguyên nhân xảy ra tâm trạng không tốt có thể đến từ nhận thức sai lầm hoặc hạn hẹp. Thay đổi những nhận thức không tốt là phương thức điều tiết tâm lý bản thân dựa vào lý tính, chỉnh lại những quan niệm không đúng hoặc không hợp lý để chống lại cách suy nghĩ phi lý tính nhằm xoá bỏ tâm trạng khó khăn và hành vi khác thường. Đó cũng là việc làm cho cơ thể nhận thức được sự phát sinh của tâm trạng tiêu cực, không phải kích thích từ thế giới bên ngoài mà tạo thành từ cách suy nghĩ và quan niệm sai lầm của bản thân. Như thế thông qua việc thay đổi những quan niệm phi lý tính, ngăn chặn những suy nghĩ không hợp lý thì có thể xoá bỏ tâm trạng không tốt. Ví dụ, có người thất tình cho rằng: “Tôi thất tình rồi, tất cả đã hết rồi”, như thế anh ấy sẽ rơi vào sự đau khổ, tự ti, hối hận mà không thể nào thoát ra được. Nhưng nếu như có thể chỉnh lại cách nghĩ “tất cả đã hết rồi” của anh ấy, thì

tâm trạng của anh ta sẽ lắng dịu trở lại. Đối với cá nhân giáo viên, có thể bắt tay áp dụng một số mặt dưới đây: Hiểu rõ đồng thời chấp nhận bản thân, hình thành quan niệm đúng đắn và tích cực; nhận thức đồng thời đối diện với hiện thực, duy trì một tâm thái bình thường xây dựng kiến thức xã hội; chủ động tiến hành công việc; tranh thủ nhận thức lại giá trị của giáo dục thông qua việc học tập không ngừng nâng cao hiệu quả giáo dục; đối diện với hiện thực, chủ động giải quyết xung đột chứ không phải chọn sự lẩn tránh.

Cuối cùng, thả lỏng bản thân.

Phương pháp thả lỏng là phương pháp điều tiết tâm lý bản thân thông qua việc thả lỏng cơ thể và tinh thần nhằm làm giảm mức độ hoạt động của thần kinh giao cảm, làm giảm căng thẳng cơ bắp, xoá bỏ những trạng thái chủ quan như lo lắng,... mà qua đó có được hiệu quả của việc chống lại kích thích. Ví dụ, khi thi cử xảy ra phản ứng căng thẳng quá độ thì có thể dùng cách hít sâu vào để thả lỏng cơ thể và tinh thần. Phương pháp thao tác cụ thể có thể là hít sâu vào một hơi sau đó nhanh chóng thở ra, cũng có thể là dùng sức hít sâu vào một hơi, cố gắng để cho luồng khí đi vào phần bụng chứ không dừng lại ở phần ngực, sau

đó từ từ thở ra, đồng thời khi thở hãy đếm từng con số, cứ như thế lặp lại nhiều lần cho đến khi những phản ứng căng thẳng quá độ tan biến mới thôi.

3. Nâng cao tố chất tâm lý, ngăn ngừa chướng ngại tâm lý

Nâng cao tố chất tâm lý của GV là con đường cơ bản nhất để nâng cao khả năng ứng xử.

Đầu tiên, bồi dưỡng kiến thức tâm lý khoẻ mạnh, làm cho người GV hiểu rõ bản thân, đồng thời học được cách bảo vệ bản thân một cách có khoa học. Con người là một hệ thống hoàn chỉnh và hệ thống này lại được tạo thành từ hai hệ thống con là hệ thống sinh lý và hệ thống tâm lý. Trong việc giáo dục tố chất, chúng ta không những phải nâng cao tố chất của học sinh mà còn phải nâng cao tố chất của giáo viên. Đối với giáo viên, thông qua việc giáo dục tố chất cơ thể để nắm vững kiến thức sơ bộ của hệ thống sinh lý; thông qua việc giáo dục tố chất tâm lý để nắm vững kiến thức sơ bộ của hệ thống tâm lý và kiến thức vệ sinh tâm lý để có cách nhìn nhận đúng đắn về sự trắc trở, nâng cao khả năng chịu đựng đối với sự trắc trở. Chính vì thế, nắm vững kiến thức về sinh lý và tâm lý có ý nghĩa

rất lớn trong việc duy trì tâm lý khoẻ mạnh.

Kế đến, vui vẻ hoà đồng với mọi người, xây dựng mối quan hệ xã giao tốt. Trong thời đại ngày nay, quan hệ xã hội ngày càng nhiều, ngày càng phức tạp. Muốn tiến hành quan hệ xã hội có hiệu quả thì cần phải lấy quan hệ giao tiếp mà đôi bên tôn trọng nhau, hiểu nhau, làm nòng cốt. Đối với giáo viên, trong công tác giáo dục, xây dựng mối quan hệ giao tiếp tốt đẹp với đồng nghiệp và học sinh là rất cần thiết. GV cần phải nắm vững kiến thức và kỹ năng giao tiếp, chủ động thúc đẩy mối quan hệ giữa GV với học sinh, mối quan hệ với đồng nghiệp, mối quan hệ với thành viên trong gia đình và một số mối quan hệ khác. Đồng thời chú ý khống chế và tiêu trừ những tâm lý và hành vi không tốt trong quá trình giao tiếp. GV xây dựng được mối quan hệ giao tiếp tốt sẽ có ích cho việc hình thành tố chất tâm lý tốt của mình.

Sau cùng, nêu cao quan niệm giá trị và quan niệm nghề nghiệp đúng đắn, nêu cao khả năng thích ứng xã hội và cảm giác hiệu quả xã hội. Xã hội mà chúng ta đối diện đang trong sự thay đổi nhanh chóng: Nguồn thông tin ngày càng nhiều, không ngừng xuất hiện những chuyện mới lạ, những đả kích và áp lực có

thể gánh chịu của một người cũng sẽ ngày càng tăng lên. Chính vì thế bồi dưỡng tốt năng lực thích ứng xã hội và năng lực chống lại những cám dỗ bên ngoài cho GV rất là quan trọng. Và cái gọi là bồi dưỡng năng lực thích ứng xã hội ở trên có ý nghĩa nhất định chính là phải nâng cao năng lực chịu đựng tâm lý của giác viên. Một người có năng lực chịu đựng tâm lý yếu thì sẽ khó có thể vượt qua sự trắc trở và thất bại, khó có thể chịu đựng được với những cám dỗ và áp lực, đương nhiên cũng rất khó mà tồn tại ở xã hội ngày nay. Có quan niệm giá trị đúng đắn thì có thể nhận thức đúng đắn những người và sự việc xung quanh, cũng có thể thật sự hiểu được ý nghĩa quan trọng của giáo viên, không vì cám dỗ của mức lương cao và quyền lực mà dễ dàng từ bỏ ngành nghề này hoặc là phát sinh tâm lý chán ghét.

HOẠT ĐỘNG VÀ LUYỆN TẬP

I. PHÂN TÍCH VÍ DỤ

Hãy phân tích 2 ví dụ dưới đây, tìm ra vấn đề tồn tại của nó đồng thời lựa chọn cách tư vấn.

Ví dụ 1: “Thường thì sự việc vẫn chưa bắt đầu nhưng tôi đã hư cấu ra rất nhiều hậu quả, chuông vào

lớp vừa reo lên tôi bắt đầu lo lắng không biết mình có hồ đồ đi nhầm phòng không; kế đến lại lo lắng khi lên lớp vì quá căng thẳng mà bế tắc trên bục giảng; càng lo lắng không biết khi phân tích ví dụ có bị đảo lộn các bước giải không,... Tóm lại có rất nhiều sự lo lắng vô cớ làm tôi bất an, tinh thần bất định, dường như không thể làm việc và sinh hoạt bình thường....".

Ví dụ 2: "Cuộc sống hôn nhân của tôi không được hạnh phúc, chồng tôi và tôi thường xuyên cãi nhau. Do những buồn bực trong lòng không có cách nào để giải toả, có lúc tôi không tự chủ được đã trút giận lên học sinh. Trong lớp học, tôi thường cau có.... Khi học sinh trả lời sai vấn đê là lửa giận trong lòng tôi càng tăng thêm, lấy cớ đó tôi vừa trách mắng vừa mỉa mai, dùng lời lẽ càng quá quắt thì tôi càng hả giận. Tôi cũng biết làm như thế là không đúng. Nhưng tôi không khống chế được bản thân mình...".

II. HUẤN LUYỆN BẢN THÂN TRƯỞNG THÀNH

Nếu bạn là một GV mới, vậy bạn hãy nghĩ xem khó khăn lớn nhất của mình là gì? Nên giải quyết ra sao? Vận dụng những kiến thức mà bạn đã được trong chương này để thiết kế một phương án tốt nhất

cho mình, đồng thời nêu rõ lý do.

Nếu bạn là một GV đã lớn tuổi, vậy bạn nhớ lại một lần xung đột hoặc trắc trở mà bạn ấn tượng hoặc cảm xúc sâu sắc nhất trong quá trình dạy học của mình, khi đó bạn xử lý như thế nào? Nếu sự việc đó xảy ra ở hiện tại thì bạn làm như thế nào? Hãy nêu lý do.

GV mới:

Giáo viên cũ:

III. Kết hợp với thực tế ở trường học, hãy nói xem làm thế nào để tiến hành tư vấn tâm lý cho GV nhằm thúc đẩy tâm lý khoẻ mạnh cho họ, đồng thời nâng cao hiệu quả giáo dục của người GV

IV. Miêu tả một GV khoẻ mạnh thì cần phải tả như thế nào?



Chương 8. TƯ VẤN TÂM LÝ PHỤ HUYNH





Bài 1. SƠ LƯỢC VỀ TƯ VẤN TÂM LÝ PHỤ HUYNH



I. NGUYÊN TẮC CỦA TƯ VẤN TÂM LÝ PHỤ HUYNH

Tư vấn tâm lý phụ huynh tuân theo những nguyên lý và nguyên tắc của tư vấn tâm lý. Ngoài ra, với tình hình thực tiễn và đặc điểm cụ thể của tâm lý phụ huynh, nó còn đặc biệt chú ý và tuân theo một số nguyên tắc dưới đây:

1. Tôn trọng và bảo hộ quyền lợi của học sinh

Tư vấn tâm lý phụ huynh là một bộ phận của tư vấn tâm lý lấy học sinh làm trung tâm, được hình thành trên cơ sở nhu cầu của đối tượng tư vấn là học sinh. Chính vì thế, không nghi ngờ gì nữa, học sinh chính là đương sự quan trọng nhất của tư vấn tâm lý. Ngay cả trong tư vấn tâm lý học sinh cũng là một trong những đương sự của quá trình tư vấn. Nhưng khi xử lý mối quan hệ giữa NTV với học sinh và với phụ huynh thì NTV đầu tiên phải tôn trọng và bảo vệ lợi ích và

quyền lợi của học sinh, đặc biệt khi hai điều ấy đứng trước tiềm ẩn xung đột và mâu thuẫn thì càng phải như thế.

Một lý do khác khi nhấn mạnh việc tôn trọng và bảo vệ quyền lợi của học sinh vì học sinh vốn là đối tượng được bảo vệ, đặc biệt là học sinh trung học, tiểu học - những người vẫn còn ở tuổi vị thành niên. Trong quá trình tiến hành tư vấn đối với học sinh, NTV sẽ phát hiện ra một số vấn đề tâm lý của học sinh có thể liên quan đến một số thái độ giáo dục và những phương thức không tôn trọng con cái của phụ huynh. Nếu khi NTV tiến hành tư vấn tâm lý phụ huynh, vì chiều theo phụ huynh mà xem như không biết những điều này thì không những việc tư vấn khó thu được hiệu quả, mà còn làm tổn hại thêm lợi ích của học sinh.

Trong thực tiễn của tư vấn tâm lý phụ huynh, NTV cần phải chú ý những điểm dưới đây:

(1) Khi mới bắt đầu tư vấn tâm lý phụ huynh, bất luận là biết được nguồn tư liệu của học sinh từ phụ huynh hay là tiến hành can thiệp vào việc giáo dục hoặc tâm lý của phụ huynh thì trước tiên cần phải có

được sự đồng ý và thông cảm của học sinh;

(2) Trong quá trình tư vấn, những thông tin có được từ học sinh đều phải tuân theo qui định bảo mật. Ngoại trừ được học sinh đồng ý, NTV không được đem những thông tin tư vấn đó ra trao đổi với phụ huynh. Ngay cả được sự đồng ý của học sinh thì phạm vi và mức độ tiết lộ thông tin cũng cần phải cẩn thận xử lý;

(3) Trong quá trình tư vấn tâm lý, nếu như học sinh thuật lại hoặc NTV biết được sự thật về quyền lợi và lợi ích hợp pháp của học sinh bị xâm phạm ở ngoài nhà trường thì NTV cần phải phối hợp với phụ huynh ngăn chặn sự việc này tái diễn. Nếu sự xâm phạm về quyền lợi và lợi ích của học sinh có liên quan đến phụ huynh thì cần phải thẳng thắng khuyên răn phụ huynh ngừng ngay những hành vi xâm phạm của mình. Nếu như học sinh phải chịu sự xâm phạm nghiêm trọng thì NTV cần phải phản ánh đến những cơ quan có liên quan, tìm sự đồng tình của xã hội. Đương nhiên, những việc làm đó phải đặc biệt cẩn thận, cố gắng có được sự thông cảm và phối hợp của học sinh, đồng thời tránh cho họ có thể gặp phải những tổn hại như trả thù, đả kích,...

(4) Khi có sự mâu thuẫn và xung đột giữa lợi ích yêu cầu tư vấn của học sinh với lợi ích yêu cầu tư vấn của phụ huynh thì NTV trước hết phải nghĩ đến việc thoả mãn lợi ích và yêu cầu của học sinh.

2. Tôn trọng phụ huynh học sinh

Phụ huynh học sinh là đương sự trực tiếp của tư vấn tâm lý phụ huynh. Vì thế NTV phải tôn trọng phụ huynh học sinh, đối xử bình đẳng. Bất luận là biết được nguồn thông tin của học sinh từ phụ huynh, hay là đảm nhận cố vấn giáo dục cho phu huynh học sinh, cung cấp việc hướng dẫn giáo dục gia đình thì NTV cũng không được lấy danh nghĩa chuyên gia hoặc quyền hạn của bản thân mà ép buộc phụ huynh tiếp nhận những kiến nghị của mình.

Tôn trọng phụ huynh học sinh sẽ giúp ích cho việc xây dựng mối quan hệ tốt đẹp tin tưởng lẫn nhau, hiểu và hợp tác với nhau. Điều này giúp cho việc điều động tính tích cực tham gia vào quá trình tư vấn của phụ huynh học sinh, giúp cho phụ huynh học sinh tạo ra sự phối hợp và thay đổi tích cực, cũng giúp cho NTV và phụ huynh học sinh cùng nhau chế định một phương án tích cực và phát triển mạnh khỏe cho học

sinh.

Khi thực hiện nguyên tắc tôn trọng phụ huynh học sinh, NTV cần phải chú ý những điểm dưới đây:

(1) Tôn trọng ý nguyện của phụ huynh học sinh. NTV có thể khích lệ phụ huynh nhưng không thể cưỡng bức phụ huynh tham gia tư vấn. Phụ huynh có quyền từ chối phương án tư vấn và phương án giáo dục gia đình, NTY không thể ép buộc họ tiếp nhận;

(2) Trong quá trình tư vấn, NTV cần phải tôn trọng quan niệm về giá trị, quan niệm về giáo dục, phong tục và tập quán của phụ huynh, không thể lấy danh nghĩa là người hướng dẫn tâm lý giáo dục mà ngang ngược chỉ trích, can thiệp đối với phụ huynh hoặc đem tất cả những vấn đề của học sinh đổ lên đầu phụ huynh;

(3) Tôn trọng sự riêng tư của phụ huynh học sinh, bảo mật về tư vấn tâm lý cho phụ huynh. Trong tư vấn tâm lý phụ huynh, sự hiểu biết về những vấn đề của học sinh và mối quan hệ giữa cha mẹ với con cái sẽ không tránh khỏi có liên quan đến nhiều nội dung về quan hệ hôn nhân, quan hệ hàng xóm láng giềng, quan hệ thân thuộc, quan hệ gia đình và xã hội, điều

kiện sức khoẻ, trình độ học vấn, nghề nghiệp, địa vị của những thành viên gia đình của phụ huynh học sinh. Đối với những điều này, NTV phải bảo mật, phải tôn trọng quyền riêng tư của phụ huynh học sinh. Những nội dung nào có thể trao đổi cùng học sinh, nội dung nào không thể trao đổi cùng học sinh, NTV phải tôn trọng ý nguyện của phụ huynh, cùng nhau bàn bạc để đi tới lập trường thống nhất.

3. Nguyên tắc trung lập

Trong quá trình tư vấn tâm lý gia đình, thường thì phải tiếp xúc từ một đương sự trở lên, nhưng lợi ích, địa vị, quan điểm, cách sống,... không giống nhau giữa những đương sự mà hình thành nên mối quan hệ chen lẫn nhau, giữa hai bên có sự hợp cũng có sự cạnh tranh, có sự bất đồng thậm chí là đối lập. Việc yêu cầu phải tôn trọng đương sự có làm cho NTV đối diện với áp lực rất lớn, hơn nữa NTV lại khó tránh khỏi việc chen vào trong mối quan hệ gia đình. Ví dụ như trong quá trình tư vấn thực tế, bên đương sự này luôn tỏ ra bất mãn đối với bên đương sự kia, nhấn mạnh nỗi “oan ức” mà bản thân phải chịu, nhấn mạnh tính hợp lý của hành vi bản thân và hy vọng NTV sẽ đứng về phía mình, đồng thời bên đương sự kia cũng có thái

độ giống như thế. Đối với sự việc này, NTV phải đứng trên lập trường trung lập mà nhẫn nại lắng nghe, tỏ ra tiếp thu và thông cảm với cả hai bên nhưng không nên quá cuốn hút vào đó, không nên tuỳ ý phát biểu ý kiến và nhận định của mình, cũng không nên tỏ ra thông cảm quá mức nhằm tránh cho bản thân dính vào trong mâu thuẫn gia đình và vào vòng xoáy của sự tranh chấp, như thế sẽ đặt bản thân vào thế bị động, vào trong cục diện bất lợi.

Đương nhiên nguyên tắc trung lập không phải là không cần quan niệm giá trị. Ngược lại, trong tư vấn tâm lý gia đình, NTV cần phải duy trì giá trị dẫn dắt rõ ràng của mình, thúc đẩy những thành viên gia đình tạo ra sự thay đổi theo hướng mà mình mong muốn. Chỉ cần NTV không nên lấy quan điểm giá trị của mình làm qui tắc, tuỳ ý phán đoán giá trị đối với đương sự. Đặc biệt là vào thời kỳ đầu của quá trình tư vấn, khi quan hệ tư vấn tốt đẹp chưa được tạo dựng, NTV cần phải tương đối thoát ly sự tranh chấp quyền lợi, bất đồng về quan điểm giữa những đương sự với nhau, duy trì khách quan và công chính nhằm làm cho quá trình tư vấn đi đến giai đoạn tiếp theo.



Bài 2. TƯ VẤN TÂM LÝ GIÁO DỤC GIA ĐÌNH



Cha mẹ chính là người thầy đầu tiên của con cái. Con cái trước khi đi vào xã hội độc lập thì có 2/3 thời gian trải qua ở gia đình. Quan hệ huyết thống cùng với việc sớm chiều bên nhau đã hình thành nên tính quyền uy, tính quyết định và tính hiệu quả thực tế của giáo dục gia đình. Vì thế giáo dục gia đình có tác dụng đặt nền móng cho sự trưởng thành của con cái. Tư vấn tâm lý gia đình là một mặt rất quan trọng trong tư vấn tâm lý phụ huynh. Nó chủ yếu bao gồm hai mặt, đó là hướng dẫn của phương thức giáo dục phụ huynh và giúp đỡ tâm lý của sức khoẻ tâm lý phụ huynh. Dưới đây sẽ lần lượt giới thiệu từng nội dung.

I. HƯỚNG DẪN PHƯƠNG THỨC GIÁO DỤC CHO PHỤ HUYNH

Mối quan hệ giữa phương thức giáo dục của phụ huynh và sự phát triển về cơ thể và tinh thần của con cái luôn được các nhà khoa học đặc biệt chú ý. Rất nhiều nhà khoa học trong và ngoài nước đã tiến

hành nhiều cuộc nghiên cứu cho kết quả nổi bật về vấn đề này. Những nghiên cứu này cung cấp thêm căn cứ cho những người có chuyên môn như NTV,... khi tiến hành hướng dẫn giáo dục gia đình. Nay chúng tôi lần lượt chọn ra những kết quả nghiên cứu liên quan đến vấn đề này của các nhà khoa học trong và ngoài nước và xin được giới thiệu dưới đây:

1. Nghiên cứu của E. Bomelint - nhà tâm lý học người Mỹ

Nghiên cứu của E. Bomelint - nhà tâm lý học người Mỹ đã chia cách giáo dục của cha mẹ thành 4 loại hình từ hai góc độ tư duy là khống chế (cách đối xử trực tiếp về yêu cầu, giám sát, bó buộc và với những phản ứng của chúng từ cha mẹ đối với con cái) và phản ứng (sự phản hồi của cha mẹ đối với những mong muốn và nhu cầu của con cái):

(1) Loại hình quyền uy - khống chế cao, phản ứng cao: Tính không chế của phụ huynh đối với con cái cao, nhưng cũng tiếp thu ý kiến và cách nghĩ của con. Hơn nữa là sự tích cực tạo dựng mối quan hệ trao đổi lẫn nhau giữa con cái với cha mẹ, con cái cũng tiếp thu ý kiến của cha mẹ. Những đứa trẻ sinh

trưởng trong loại gia đình này thì trạng thái tâm lý tương đối lành mạnh, có cảm giác trách nhiệm xã hội, tương đối độc lập dù tính phục tùng cao và thiếu sức sáng tạo.

(2) Loại hình chuyên chế - khống chế cao, phản ứng thấp: Phụ huynh quản lý nghiêm khắc con cái, ép buộc những hành vi của con cái phải phục tùng yêu cầu của phụ huynh. Phụ huynh rất ít trao đổi với con cái và cũng không tiếp thu ý kiến và cách nghĩ của con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này luôn luôn có mối quan hệ không tốt với phụ huynh, thậm chí biểu hiện thành sự xung đột và đối kháng, hơn nữa con cái không đủ lòng tự tin, tính độc lập kém, tính ỷ lại cao, thiếu năng lực xã hội.

(3) Loại hình khoan dung - khống chế thấp, phản ứng cao: cha mẹ rộng rãi, thương yêu con cái, ít bó buộc con cái, rất chú ý đến những phản ứng của con, thường dùng cách nói lý lẽ để giáo dục con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này luôn có lòng tự tin và cảm giác an toàn tương đối tốt, nhưng lại thiếu cảm giác trách nhiệm tích cực. Nếu như bó buộc bản thân con cái có thể có thái độ không tốt với cha mẹ.

(4) Loại hình buông trôi - khống chế thấp, phản ứng thấp: Phụ huynh buông trôi đối với việc giáo dục con cái, không chịu trách nhiệm, không có thời gian, không có tinh thần, không có năng lực giáo dục con cái, tình cảm lạnh nhạt, xa cách và rất ít trao đổi với con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này khả năng tự khống chế tương đối kém, thiếu ý chí, sức chú ý không tập trung, hoạt động nhiều, thường là những đức trẻ có vấn đề.

2. Nghiên cứu của nhà khoa học Trung Quốc

Công trình nghiên cứu của Từ Hội Khu ở thành phố Thượng Hải đã phân chia cách giáo dục của phụ huynh thành 8 loại hình. Các loại hình đó lần lượt là (theo Ngô cẩm Phiếu, Quách Đức Phong, 1998):

(1) Loại hình bảo vệ: Kỳ vọng của phụ huynh đối với con cái tương đối cao, ít nghĩ đến yêu cầu và nguyện vọng của con, khống chế và hạn chế nhiều đối với việc học cũng như quan hệ xã hội của con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này tương đối hiền lành, lễ phép với người khác, thành tích học tập tốt và ít có những hành vi quá mức. Nhưng

những đứa trẻ này không có chủ kiến, thiếu tính độc lập và sự xông xáo, mưu cầu sự thảnh thơi, tính ỷ lại tương đối lớn.

(2) Loại hình nuông chiều: Phụ huynh đáp ứng những yêu cầu của con cái, còn trong cuộc sống thì rất quan tâm và yêu thương con cái, thậm chí một mực chiều theo con cái. Yêu cầu đối với việc học của con cái tương đối cao, nhưng trên hành vi thì quản lý không được nghiêm khắc, thậm chí bênh vực những khuyết điểm của con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này tuy rằng việc học không tệ lắm nhưng luôn luôn tự ti buông thả, thiếu cảm giác trách nhiệm xã hội, khi gặp phải những việc không vừa lòng thì dễ bị kích động và có những hành vi quá mức.

(3) Loại hình quyền uy. Phụ huynh khống chế nhiều đối với những hành vi của con cái, yêu cầu con cái phải tuyệt đối phục tùng nghe lời, rất ít nghĩ đến những ý kiến của con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này hoặc là nhút nhát sợ việc, rụt rè tự ti hoặc là thô bạo nóng nảy, có nhiều hành vi quá mức.

(4) Loại hình lý trí: Phụ huynh có thể tiến hành

giáo dục theo những đặc điểm của con cái, đưa ra yêu cầu, xem trọng ý kiến và cách nghĩ của con cái và thường trao đổi với con cái. Luôn đáp ứng với những yêu cầu chính đáng và can thiệp cần thiết với những yêu cầu quá đáng của con cái, hạn chế thích hợp với những hành vi của con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này luôn tự trọng, tự tin, tư duy linh hoạt, giỏi về giao thiệp với người khác, tính tình vui vẻ, tinh thần và khả năng khống chế tương đối tốt. có những biểu hiện tốt về các mặt thành tích học tập, thích ứng xã hội, cảm giác trách nhiệm và tính độc lập.

(5) Loại hình mong đợi: Phụ huynh quan tâm con cái, nhưng kỳ vọng và yêu cầu quá cao đối với chúng. Một khi chưa thoả mãn kỳ vọng thì tâm trạng phụ huynh không vui, luôn trách cứ con cái. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này chuẩn mực hành vi luôn tốt, thành tích học tập không thấp, thậm chí có một số con cái trở thành học sinh nổi trội dưới áp lực cao của phụ huynh, nhưng tình trạng sức khoẻ tâm lý tương đối kém, thường hay cảm thấy lo lắng bất an.

(6) Loại hình khắt khe: Phụ huynh hạn chế nhiều đối với con cái, một khi con cái vi phạm thường

tiến hành trừng phạt khắt khe (răn dạy, đánh mắng,...), thậm chí ức hiếp con cái, quan hệ giữa cha mẹ với con cái rất căng thẳng. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này luôn tự ti nhút nhát, cá tính dễ kích động, cô độc, không hòa đồng với mọi người, tính tình nóng vội, thường có những hành vi quá mức, không có lòng tin với việc học, thường trốn học.

(7) Loại hình nghiêm khắc: Phụ huynh quan tâm con cái, có yêu cầu nhất định đối với con cái, thường thì không cho phép con cái làm trái với nguyện vọng của phụ huynh. Cách giáo dục tương đối đơn giản, tuỳ ý, biểu dương ít, còn phê bình thì nhiều. Sự ảnh hưởng của cách giáo dục này đối với con cái giống với loại hình khắt khe.

(8) Loại hình xem nhẹ. Phụ huynh không quan tâm đến con cái, không có yêu cầu và hạn chế gì đối với con cái, đối với sự phát triển của con cái thì nghe sao tin vậy. Những đứa trẻ sinh trưởng trong loại gia đình này đa số đều kém về thành tích học tập và chuẩn mực hành vi đạo đức, tự do tản mạn, khả năng tự khống chế kém, có tính công kích và tính xâm phạm, rất dễ nhiễm những thói hư tật xấu của xã hội do không cẩn thận trong giao kết bạn bè. Tuy nhiên thì

cũng có một ít bộ phận do được hoàn cảnh rèn luyện mà tương đối tự chủ và có tính xông xáo, nên trong xã hội cũng có một số thành tựu.

Chúng ta có thể thấy rằng tính cách, phẩm chất tâm lý, năng lực, hạnh kiểm, thành tích học tập.... đều chịu sự ảnh hưởng rất lớn của cách giáo dục của phụ huynh. Khi NTV tiến hành hướng dẫn và tư vấn tâm lý phụ huynh, cần phải đánh giá một cách đúng thực tế về cách giáo dục của phụ huynh phân tích về sự ảnh hưởng của cách giáo dục phu huynh đến con cái, cung cấp chính xác những thông tin có liên quan đến quan niệm giáo dục gia đình và phương thức giáo dục. Trên cơ sở của sự phối hợp và hiểu biết của phụ huynh, NTV hoạch định ra những kế hoạch can thiệp thiết thực khả thi nhằm giúp phụ huynh tiến hành hoàn thiện phương pháp và phương thức giáo dục của mình.

II. HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO SỨC KHOẺ TÂM LÝ PHỤ HUYNH

Do mối quan hệ thân thiết giữa phụ huynh với con cái nên trạng thái sức khoẻ tâm lý của phụ huynh sẽ ảnh hưởng đến sự lựa chọn về phương pháp,

phương thức giáo dục con cái và cũng trực tiếp ảnh hưởng đến mức độ sức khoẻ tâm lý của con cái. Cuộc điều tra về sức khoẻ tâm lý của 58 vị phụ huynh học sinh trường vừa học vừa làm: thành phố Thượng Hải năm 1998 cho thấy, tâm lý người cha không khoẻ mạnh chiếm 24,3%, người thiếu sót tâm lý chiếm 19,5%, người bị bệnh tâm lý chiếm 1,4%; thiếu sót tâm lý của người mẹ chiếm 22,6%, người bị bệnh tâm lý chiếm 1.7% (Trương Linh Thông, Tống Hưng Xuyên, 1998). Dù cuộc nghiên cứu này lúc đó không cung cấp về tình trạng so sánh cũng như không nói rõ mối quan hệ giữa tình trạng sức khoẻ tâm lý phụ huynh với sự sinh trưởng của con cái. Nhưng đối lập với tỉ lệ phát sinh vấn đề tâm lý của một nhóm người mà các nhà khoa học nhận định lớn hơn khoảng 10% thì sự khác biệt của hai điều ấy rất là rõ ràng. Có nhà khoa học luận bàn rằng không khí tâm lý gia đình sẽ ảnh hưởng đến quan hệ giao tiếp gia đình, đến giáo dục con cái và đến chất lượng cuộc sống gia đình. Dựa trên sự ảnh hưởng đối với con cái thì biểu hiện cụ thể là ảnh hưởng nhiều mặt về nhận thức, tình cảm, hạnh kiểm, sức khoẻ tâm lý, sự phát dục cơ thể,... của con cái. Vì thế xem trọng sức khoẻ tâm lý phụ huynh và tiến hành giúp đỡ về sức khoẻ tâm lý của phụ huynh, nâng cao

tố chất tâm lý của phụ huynh chính là một trong những nội dung chủ yếu của tư vấn tâm lý phụ huynh.

Trong quá trình tiến hành giúp đỡ tình trạng sức khoẻ tâm lý của phụ huynh, NTV thường tiến hành những mặt dưới đây:

Một là, hướng dẫn phụ huynh xem xét kỹ và coi trọng tình hình sức khoẻ tâm lý của mình, hiểu được sự ảnh hưởng của sức khoẻ tâm lý của bản thân đến sự phát triển của con cái. Từ đó làm cho bản thân biết giữ gìn sức khoẻ của mình.

Hai là, hướng dẫn phụ huynh nhận thức về mình, vui vẻ chấp nhận bản thân. NTV thông qua việc khẳng định, ủng hộ, động viên, thách thức một cách thích hợp,... làm cho phụ huynh nhận thức được bản thân, đánh giá xác thực những ưu khuyết điểm của mình. Đối với những thiếu sót không thể thay đổi của mình thì cần phải vui vẻ chấp nhận, đối với những kỳ vọng và yều cầu của mình thì phải thích đáng.

Ba là, hướng dẫn phụ huynh tích cực đối diện với hiện thực và hoàn cảnh, tích cực đối diện với sự trưởng thành và thay đổi của con cái. Phải hướng dẫn phụ huynh nhận thức được rằng nhu cầu của con

người là không có giới hạn, vì thế cần phải duy trì tâm trạng biết bằng lòng với bản thân. Khi tình trạng gia đình không như ý muốn, gia đình phải đối diện với một khó khăn nào đó hoặc sự phát triển của con cái trái ngược với sự kỳ vọng của mình thì phụ huynh không nên phàn nàn, cũng không nên tạo thêm gánh nặng cho mình, càng không thể đem con cái hoặc người khác ra làm kẻ thế tội, mà cần phải tìm ra những ưu thế của mình, biết phát huy nguồn lực gia đình, mạnh dạn đối mặt với thử thách, cùng với những thành viên khác trong gia đình giúp đỡ lẫn nhau, cùng nhau cố gắng để vượt qua khó khăn.

Bốn là, hướng dẫn phụ huynh xây dựng thói quen trao đổi. Trao đổi tốt sẽ hoá giải những áp lực của những thành viên trong gia đình, cung cấp, ủng hộ và giúp đỡ cho những thành viên trong gia đình, làm tăng thêm sự hoà thuận cho bầu không khí gia đình và lực dính kết gia đình, thúc đẩy sự hiểu biết lẫn nhau và sự nhịp nhàng cân đối của đôi bên. NTV có thể nhờ vào những phương thức như quá trình tư vấn, thông qua thị phạm mẫu, đóng vai nhân vật, huấn luyện hành vi, bài tập gia đình,... làm cho phụ huynh nắm được thái độ và kỹ năng cần có của sự trao đổi tốt, từ đó tạo

thành thói quen trao đổi gia đình.

Năm là, hướng dẫn phụ huynh bồi dưỡng tâm trạng, nâng cao năng lực khống chế tâm trạng. Duy trì tinh thần và trạng thái thoải mái, vui vẻ rất quan trọng cho việc giữ gìn sức khoẻ. Đối với việc này, NTV có thể đưa ra một số mặt dưới đây để giúp đỡ phụ huynh:

Duy trì tâm trạng lạc quan. Cùng là nửa ly nước, người lạc quan sẽ nói rằng: "Thật tốt quá vẫn còn nửa ly nước", chính vì thế mà tâm trạng vui vẻ; còn người bi quan sẽ nói: "Thật là tồi tệ, chỉ có nửa ly nước", tâm trạng vì thế mà sa sút. Có thể thấy rằng tâm trạng lạc quan sẽ khiến cho chúng ta thường cách xa nỗi bi quan, hướng đến niềm vui.

Thay đổi nhận thức, dùng lý thay đổi tình. Rất nhiều sự phát sinh tâm trạng tiêu cực có liên quan đến nhận thức đánh giá sự việc nào đó của cá thể. Cá thể không thể nào thay đổi sự việc đã phát sinh, nhưng thông qua thay đổi cách đánh giá về việc này sẽ làm tan biến tâm trạng tiêu cực. Ví dụ như, phụ huynh không vừa lòng với thành tích học tập của con cái, luôn có liên quan đến sự kỳ vọng quá cao đối với con cái,

tin rằng con mình sẽ đứng trong tốp 3 hạng đầu của lớp. Một khi thành tích thi cử của con lọt ra ngoài 3 hạng trên thì phụ huynh rất dễ cảm thấy thất vọng, tức giận. Ngược lại, nếu như phụ huynh cân nhắc từ những mặt năng lực cao thấp của bản thân con cái, mức độ phát huy tốt xấu, độ khó của đề thi, phạm vi đề thi lớn nhỏ,... thì phụ huynh có thể sẽ phát hiện ra sự kỳ vọng của mình có sai sót thiên lệch, không hợp với thực tế, càng có thể phát hiện ra sự kỳ vọng của mình đối với con cái phản ánh ý nghĩa chân thực, hy vọng con cái thực hiện tâm nguyện mà mình chưa đạt hoặc là thoả mãn lòng hư vinh của bản thân. Thông qua việc làm sáng tỏ và sửa chữa những nhận thức này, sẽ làm cho những phản ứng tâm trạng của phụ huynh hướng đến sự hợp lý hơn.

Thổ lộ tâm trạng tiêu cực. Thổ lộ tâm trạng chính là phương pháp quan trọng của sự duy trì cân bằng tâm lý, nhưng NTV phải chú ý hướng dẫn phụ huynh chú ý đến thời cơ, đối tượng, phương pháp,... của việc thổ lộ.

Chủ động quên đi và thay đổi tâm trạng tiêu cực. Hướng dẫn khi phụ huynh đối diện với tình trạng tiêu cực, vận dụng sự cố gắng của ý chí để bài xích

tâm trạng tiêu cực ra ngoài ý thức, hoặc thông qua sắp xếp, tham gia vào hoạt động mình thích, từ đó có được tâm trạng vui vẻ thoải mái, lấy điều đó để hoá giải áp lực trong long, làm tan biến sự không phù hợp và bất an của tâm lý.

Đứng ở lập trường của người khác. Gia đình xung đột rất dễ dẫn đến vấn đề tâm trạng nhân tố dẫn đến gia đình xung đột thường có liên quan đến đương sự không thể đứng trên lập trường của những thành viên khác trong gia đình nhìn nhận và cảm nhận vấn đề. Nếu như vấn đề tâm trạng của phụ huynh bắt nguồn từ việc này, như vậy NTV cần phải hướng dẫn phụ huynh học được cách chuyển đổi góc nhìn và đường nhìn, học được cảm giác như bản thân mình đang chịu đựng, học được cách biết chung hưởng niềm vui cũng như chia sẻ nỗi đau của người khác.

Sáu là, hướng dẫn phụ huynh cố gắng làm việc: đồng thời cũng phải biết nghỉ ngơi. Công việc khiến cho con người có được sự thoả mãn tâm lý do thực hiện giá trị bản thân mà có, cũng làm cho cá thể có được địa vị xã hội tương ứng và còn làm cho cuộc sống gia đình có cơ sở vật chất tương ứng. Từ đầu thế kỷ 21 cho đến nay, áp lực công việc càng nghiêm trọng

thêm. Áp lực công việc quá lớn sẽ khiến cho phụ huynh ứng phó mệt mỏi, quan tâm không đủ đến gia đình hoặc con cái, cũng sẽ mang đến tổn hại cho sức khoẻ tâm lý của phụ huynh, thậm chí mang lại tình trạng “chết vì quá lao lực”. Nếu như phụ huynh tích cực ứng phó với áp lực công việc; đồng thời học được cách thả lỏng và nghỉ ngơi, khi có được chế độ làm việc thích hợp như thế sẽ có lợi ích rất lớn.

Bài 3. TRỊ LIỆU TÂM LÝ GIA ĐÌNH





Trị liệu tâm lý gia đình là một loại hệ thống trị liệu lấy gia đình làm đối tượng trị liệu, vận dụng nhiều loại kỹ thuật trị liệu và phương pháp để thúc đẩy sự thay đổi các mặt kết cấu gia đình, kiểu mẫu tác động lẫn nhau của trao đổi gia đình, mức độ phân hoá bản thân của các thành viên trong gia đình,... Từ đó làm cho vấn đề của người bị nhận định là có vấn đề trong gia đình được giải quyết. Phạm vi của trị liệu gia đình rất rộng lớn, đối tượng lại rất nhiều, bao gồm trị liệu hôn nhân, trị liệu tính chất vợ chồng, trị liệu về nguy cơ gia đình, trị liệu chỉnh hợp kết cấu gia đình, trị liệu gia tộc,... Nội dung mà bài này giới thiệu chính là trị liệu chỉnh hợp kết cấu gia đình lấy con cái và cha mẹ làm đối tượng tham gia chính, được gọi là trị liệu tâm lý gia đình hoặc trị liệu gia đình.

Ý nghĩa của tư vấn tâm lý gia đình ở trong tâm lý tư vấn học đường đã được đề cập ở phần trên. Là một bộ phận tạo thành tư vấn tâm lý gia đình nên trị liệu tâm lý gia đình cũng có sự cần thiết của nó. Trị

liệu tâm lý gia đình lấy gia đình được hợp thành giữa con cái với cha mẹ làm đối tượng tư vấn. NTV thông qua tác dụng của hệ thống gia đình tổng thể, thúc đẩy làm thay đổi hệ thống kết cấu gia đình và kiểu mẫu tác dụng lẫn nhau giữa thành viên gia đình, từ đó tác động đến trách nhiệm của phụ huynh đối với học sinh, cuối cùng đạt được sự giải quyết vấn đề của học sinh. Do cơ thể và tinh thần của học sinh còn nằm trong giai đoạn phát triển, nên những học sinh còn tồn tại mối quan hệ ỷ lại sâu sắc với gia đình, đặc biệt là những học sinh trung học - tiểu học, cơ thể và tinh thần của chúng chưa phát triển toàn diện, pháp luật qui định nghĩa vụ của người giám hộ đảm nhận dạy dỗ và nuôi dưỡng chúng, tư vấn và giúp đỡ cho chúng không được vượt qua quyền hạn của cha mẹ, mà có tác dụng độc lập. Chính vì thế lấy cha mẹ và gia đình đưa vào trong hệ thống tư vấn, lấy gia đình làm đối tượng tư vấn và trị liệu - mang một ý nghĩa đặc thù đối với tư vấn tâm lý học đường mà học sinh làm đối tượng tâm lý chính.

I. HAI ĐIỂM TỰA LÝ LUẬN CỦA TRỊ LIỆU GIA ĐÌNH

Trị liệu gia đình có hai điểm tựa lý luận: một

là lý luận hệ thống và hai là lý luận chu kỳ tuổi thọ gia đình.

Lý luận hệ thống đã được đề cập ở phần trước. Nó có hai điểm chính:

Một là, gia đình là một hệ thống xã hội mở rộng, thành viên gia đình là yếu tố tạo thành hệ thống này, hành vi hoặc vấn đề của họ được biểu hiện trong quan hệ với người khác. Hơn nữa mối quan hệ này không phải là tuyến tính duy nhất. Ví dụ, sự rụt rè của con cái là một bộ phận của mối quan hệ giữa chúng với người mẹ, là kết quả của việc người mẹ bài xích con cái. Nhưng vì sao người mẹ bài xích con cái như vậy? Thì ra người cha trong mối quan hệ vợ chồng thường có cảm giác bị khống chế, nên khi người mẹ trách mắng con cái thì người cha luôn chọn sách lược bảo vệ con cái để hạ thấp quyền uy của người mẹ. Điều này lại làm cho con cái tìm được đồng minh, nên con cái dùng cách ủng hộ người cha để đáp lại sự bảo vệ của cha mình. Kết quả là tạo nên sự bài xích nghiêm trọng của người mẹ đối với con cái. Vì thế, mối liên quan giữa sự việc gia đình hoặc hành vi vấn đề không phải là mối liên quan nhân quả duy nhất mà là tuần hoàn lẫn nhau, cả hai đều là nhân quả.

Hai là, giữa NTV và gia đình cũng tạo nên một hệ thống ảnh hưởng lẫn nhau, chỉ có điều hệ thống này là do NTV chủ đạo. Người trị liệu phải chen vào trong hệ thống gia đình, là một thành viên trong gia đình tham gia những hoạt động của gia đình, do vậy mà hiểu được quan hệ gia đình, quan hệ giữa con cái với gia đình, hiểu được những đứa con trong bối cảnh quan hệ gia đình và sự ảnh hưởng của bản thân người trị liệu cùng với mức độ của nó.

Lý luận chu kỳ tuổi thọ gia đình cung cấp tầm nhìn về "vấn đề gia đình ở chặng đường đã qua, hiện tại tìm cách xử lý nhiệm vụ trong quá trình phát triển và tương lai phải đi về dâu". Lý luận chu kỳ tuổi thọ gia đình xem gia đình là một quá trình thống nhất thể hữu cơ, trải qua sự ra đời, trưởng thành, phát triển, già yếu, bệnh tật và chết đi. Mỗi giai đoạn đều có một nhiệm vụ nhất định, sẽ đối diện với áp lực và nguy cơ nhất định. Việc xử lý nhiệm vụ, nguy cơ và áp lực sẽ giúp cho gia đình phát sinh thay đổi.

II. BIỆN PHÁP CỦA TRỊ LIỆU GIA ĐÌNH

Phương pháp trị liệu của những phái trị liệu gia đình khác nhau thường có sự khác biệt, nhưng sự

khác biệt này không lớn lắm. Ở đây xin lấy phái kết cấu của Minuchin có ảnh hưởng tương đối lớn, mang tính tiêu biểu nhất trong trị liệu gia đình làm ví dụ để giới thiệu về phương pháp trị liệu gia đình (Khâu Trân Uyển, 2000).

1. Tham gia và điều hoà

NTV tham gia vào những hoạt động của gia đình, quan sát mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình, xây dựng hệ thống NTV - gia đình Giai đoạn này có thể sử dụng bản thiết kế kết cấu gia đình để làm rõ mối quan hệ gia đình.

2. Tác dụng qua lại

Thông qua việc đặt vấn đề, NTV quan sát để hiểu rõ tầng kết cấu của gia đình và giới hạn giữa những thành viên trong gia đình với nhau; đồng thời nhắm đúng giới hạn mà giải quyết một cách hợp lý.

3. Chẩn đoán vấn đề

Đặt vấn đề của học sinh vào trong hệ thống gia đình tổng thể, hồi tưởng về quá khứ của gia đình, tập trung vào hiện tại của gia đình, nêu lên khả năng tồn tại vấn đề của kết cấu gia đình, đồng thời bước đầu

xác định hướng can thiệp.

4. Chỉ ra và sửa chữa phương thức tác động lẫn nhau

NTV chú trọng chỉ ra kiểu mẫu tác động lẫn nhau của gia đình, tích cực điều khiển kiểu mẫu này để làm hiện lên những vấn đề tồn tại của nó; đồng thời vận dụng kỹ thuật nhào nặn để giúp đỡ những thành viên gia đình cải tiến kiểu mẫu này.

5. Thiết lập giới hạn

Giúp đỡ những thành viên gia đình làm rõ mối quan hệ giữa bản thân với người khác, làm cho những thành viên gia đình ai làm việc nấy; đồng thời cũng nhấn mạnh quan hệ bổ trợ giữa những người trong gia đình với nhau, yêu cầu những người trong gia đình phải giúp đỡ lẫn nhau về sự thay đổi của đôi bên.

6. Chế tạo không cân bằng

NTV lợi dụng sự không cân bằng giữa những thành viên gia đình với nhau, tạo nên sự thay đổi của hệ thống gia đình. Nếu như sự không hiểu nhau của những thành viên gia đình đã trở thành thói quen, thì

NTV phải tích cực xen vào, cố ý làm phá vỡ sự cân bằng vốn có giữa những thành viên gia đình với nhau, tạo thành sự không cân bằng mới.

7. Giả thiết thách thức với những người trong gia đình

Nêu lên thách thức giả thiết về thế giới hiện thực đối với những thành viên trong gia đình, làm thay đổi mối quan hệ giữa những thành viên với nhau, làm cho những thành viên trong gia đình học được cách nhìn vấn đề từ góc độ của người khác, từ đó đạt được sự kết thúc của việc trị liệu gia đình.

III. KỸ THUẬT CỦA TRỊ LIỆU GIA ĐÌNH

Vẫn lấy trị liệu gia đình làm ví dụ để giới thiệu những kỹ thuật chủ yếu của trị liệu gia đình: **1. Hiện thực hoá kiểu mẫu trao đổi giữa những thành viên gia đình với nhau**

Không phải nghe những người trong gia đình kể lại câu chuyện, mối quan hệ, mà là làm cho thành viên gia đình biểu diễn ra trong hoàn cảnh tư vấn nhằm làm cho thành viên gia đình thấy được và xem kỹ kiểu mẫu trao đổi thực tế của mình với những người

trong gia đình. Vai trò của NTV lúc này là đạo diễn. Anh ta cũng sắp xếp lại khoảng cách thực tế giữa những thành viên gia đình với nhau.

2. Hoạch định giới hạn thích hợp của quan hệ thành viên gia đình

NTV giúp đỡ thành viên trong gia đình có được sự cân bằng giữa mối quan hệ tự chủ và ỷ lại, trị liệu toàn diện về gia đình.

3. Thổi phồng những áp lực mà gia đình gặp phải

NTV thông qua việc thổi phồng hoàn cảnh áp lực gia đình, làm hiện lên những xung đột tiềm ẩn của gia đình. NTV vận dụng sách lược đồng minh hoặc xa cách để giúp đỡ thành viên gia đình khiến thay đổi kiểu mẫu trao đổi, làm cho thành viên gia đình xem xét lại tính khả thi giải quyết vấn đề trước mắt.

4. Phân phối bài tập gia đình

Làm bài tập gia đình trong hoàn cảnh trị liệu hoặc sau khi trị liệu, làm cho thành viên gia đình thí nghiệm và luyện tập kiểu mẫu trao đổi mới.

5. Lợi dụng vấn đề tính triệu chứng

Lợi dụng vấn đề tính triệu chứng, cùng với thành viên gia đình nghiên cứu "công dụng" của triệu chứng trong hệ thống gia đình này; sau đó dùng để thay đổi kiểu mẫu trao đổi gia đình.

6. Điều khiển tâm trạng

Lợi dụng những phản ứng tâm trạng nhất định của thành viên gia đình biểu hiện ra trong quá trình trị liệu, nghiên cứu kết quả triệu chứng của mặt trái tâm trạng có thể biểu hiện ra, từ đó tìm được hướng thay đổi.

7. Ủng hộ, giáo dục và hướng dẫn

NTV ủng hộ tính hoàn chỉnh giữa tự chủ của cá thể với hệ thống gia đình, đồng thời dẫn dắt sự trao đổi và thay đổi của gia đình, cung cấp thông tin và hướng dẫn tác động qua lại giữa thành viên gia đình, về giới hạn giữa thành viên gia đình,...

Phần trên chủ yếu giới thiệu về điểm tựa lý luận, phương pháp, kỹ thuật của trị liệu gia đình. Từ đó có thể thấy được, trị liệu gia đình lấy quan điểm và kỹ thuật của học phái. Trong đó những kỹ thuật không đặc

biệt là một loại hệ thống trị liệu chiết trung, muốn nắm vững lý luận và kỹ thuật của nó cũng không phải là khó. Trong thực tiễn tư vấn tâm lý học đường, NTV có thể căn cứ theo nhu cầu mà sử dụng.

HOẠT ĐỘNG VÀ LUYỆN TẬP (1)

I. Đóng vai

1. Tiểu Nguyệt là một học sinh nữ lớp 8. Hành vi đập nát cửa nhà của em là để phản kháng việc mẹ không cho em xem ti vi mà khoá ti vi lại. Mẹ em đã thay cửa mới, nhưng vẫn tiếp tục khoá ti vi. Tiểu Nguyệt rất giận dữ, trong quá trình tư vấn, em hy vọng NTV có cách làm cho mẹ em thay đổi hành vi của mình. Là một NTV bạn triển khai công việc này như thế nào? Hãy đóng một vai diễn để biểu hiện phương án công việc của bạn.

2. Cũng ví dụ trên, nến bạn có thể làm công việc trị liệu gia đình, hãy dùng cách thức đóng vai để biểu hiện phương pháp chủ yếu và kỹ thuật của việc trị liệu.

3. Cũng cách thức đóng vai của trị liệu gia đình ở trên, hãy phân tích sự thành công cũng như thất

bại của việc trị liệu.

II. Dưới đây là ví dụ không cùng phương pháp phụ đạo của cùng trường hợp. Hãy dùng phương thức đóng vai để thị phạm, đồng thời tiến hành thảo luận:

Học phái phân tích tâm lý (Sigmund Freud)

Người hỏi: Hôm nay tôi cảm thấy không được khỏe. Tôi cảm thấy đau đầu... Lẽ ra hôm nav tôi dự định xin phép nghỉ ở nhà.

NTV: [Giảng giải] Xem ra anh không muốn đến đây gặp tôi!

Người hỏi: Đúng vậy! Anh có thể nói như thế.

NTV: [Giảng giải] Rất có thể anh không muốn tiếp tục đề tài mà chúng ta lần trước đã đề cập đến đúng không?

Người hỏi: [Im lặng]

NTV: Hãy nói cho tôi biết anh đang nghĩ gì?

Người hỏi: [Bắt đầu tự do liên tưởng] [tiếp tục tự do liên tưởng và trở nên giận dữ]

NTV: Có phải tôi làm anh nhớ lại một số người và điều ấy dã làm anh giận dữ? [NTV dẫn dắt người hỏi nói ra nguyên nhân giận dữ. Trên lý luận chúng ta giả thuyết rằng đến sau cùng anh ấy sẽ đề cập đến nhân vật trọng tâm có liên quan đến nỗi khó khăn của mình. Trong trường hợp này người đó chính là cha của anh ấy. Khi người hỏi nói đến cha mình và bản thân cũng phát sinh sự giận dữ thì NTV phải ở bên cạnh giải thích, phải giúp đỡ người hỏi làm rõ ngọn ngành đầu đuôi giữa khách thể và tâm trạng, qua quá trình này những năng lượng dồn nén của người hỏi sẽ được giải phóng].

Xin chú ý: Những câu đối thoại ngắn này làm cô đặc nội dung nói chuyện một thời gian dài giữa người hỏi với NTV, nhưng trong quá trình phụ đạo, một nhà phân tích tinh thần không vội vã tiến hành đàm thoại giải thích và làm những cách thức lãnh đạo.

Học phái Rodney Rogers (Rodney Rogers)

Người hỏi: Hôm nay tôi cảm thấy không được khỏe. Tôi cảm thấy đau đầu.... Lẽ ra hôm nav tôi dự định xin nghỉ ở nhà.

NTV: Hôm nay đúng là anh cảm thấy không

khỏe chứ?

Người hỏi: ừm! Anh nói rất đúng, trên thực tế tôi hoàn toàn không muốn đến, tôi cần phải nghỉ ở nhà.

NTV: ơ..., Anh cảm thấy không khoẻ nhưng vẫn có việc phải làm, chẳng trách anh cảm thấy rất mệt mỏi.

Người hỏi: ừm..., nhưng cho dù sức khoẻ tôi không có vấn đề gì tôi cũng không muốn đến đây gặp anh.

NTV: Ý anh là đến đây gặp tôi là một việc khổ sai đúng không? Thật vậy, chấp nhận trị liệu không phải là đơn giản, không những phải đối diện với nhiều khó khăn mà còn bỏ ra thời gian tương đối nhiều.

Người hỏi: Đúng! Anh nói rất đúng! Phải đối diện với vấn đề của bản thân thật không dễ gì..., anh hiểu ý tôi không?

NTV: Tôi hiểu, tôi rất hiểu, tôi biết đó là việc không dễ dàng.

Học phái trị liệu tâm trạng tâm lý (Ellis)

Người hỏi: Hôm nay tôi cảm thấy không được khoẻ. Tôi cảm thấy đau đầu... Lẽ ra tôi hôm nay dự định xin nghỉ ở nhà.

NTV: Đó chính là anh đang lẩn tránh, không muốn đến đây gặp tôi.

Người hỏi: Không phải, tôi không đồng ý, tôi.

NTV: Anh không cần phải phủ nhận, anh đích thực là đang lẩn tránh, anh hãy nghĩ xem, có phải anh muốn nói với tôi rằng không một ai có thể giúp được anh?

Người hỏi: ơ...

NTV: Có phải anh muốn nói với tôi là bản thân anh đã không còn thuốc chữa. Nhưng tôi cho rằng anh không muốn đối diện với khó khăn!

Người hỏi: ừm! Anh nói rất đúng, tôi thừa nhận bản thân mình không muốn đối diện với khó khăn. Nhưng trên thực tế tôi không những cảm thấy bản thân mình đã hết thuốc chữa, mà còn cảm thấy tôi không xứng đáng để người khác phải hao tâm tổn sức giúp mình NTV: Anh nói như thế có phần sai rồi.



CÁC TÀI LIỆU THAM KHẢO



- Hans J. Eysenck chủ biên. Tâm lý học - Con đường chỉnh hợp (tập 1, 2). Huỳch Củng Cố dịch. Thượng Hải: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Hoa Đông, 2000

- Sầm Quốc Trinh. Chỉnh sửa hành vi. Thượng Hải: Nhà xuất bản Đại học Tự nhiên Hoa Đông, 1996

- Sầm Quốc Trinh, Lý Chính Vân,... Kỹ thuật và ứng dụng của sự can thiệp tâm lý học đường. Quảng Tây: Nhà xuất bản Giáo dục Quảng Tây, 1999

- Xa Văn Bác. Chỉ nam trị liệu tâm lý. Cát Lâm: Nhà xuất bản Nhân dân Cát Lâm, 1990

- D. Matthias Scherz. Lịch sử tâm lý học hiện đại. Dương Lập Năng dịch. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Giáo dục nhân dân, 1981

- Phó An Cầu. Sổ tay chẩn đoán trị liệu tâm lý dị thường thực dụng. Thượng Hải: Nhà xuất bản Giáo

dục Thượng Hải, 2001

- Cao Tương Bình, Lưu Xuân Linh. Lý học bệnh tâm lý học đường. Quảng Tây: Nhà xuất bản Giáo dục Quảng Tây, 1999

- G.Egan Gawind. Trịnh Duy Liêm dịch. Thượng Hải: Nhà xuất bản Giáo dục Thượng Hải, 1999

- Cố Hải Căn. Môn học đo đạc tâm lý học đường. Quảng Tây: Nhà xuất bản Giáo dục Quảng Tây, 1999

- Giang Quang Vinh. Tư vấn và trị liệu tâm lý. An Huy: Nhà xuất bản Nhân dân An Huy, 1998

- Lâm Mạnh Bình. Phụ đạo và trị liệu tâm lý. Hồng Kông. Nhà in sách Thương vụ, 1988

- Liêu Chính Phong. Tâm lý học giáo viên. Triết Giang: Nhà xuấn bản Giáo dục, 1985

- Mã Kiến Thanh. Phụ đạo cuộc sống - Tư vấn tâm lý học. Sơn Đông: Nhà xuất bản Giáo dục Sơn Đông, 1992

- Tiền Minh Di. Tư vấn tâm lý. Bắc Kinh: Nhà

xuất bản Nhật báo Quang Minh, 1989

- Tiền Minh Di. Tư vấn tâm lý và trị liệu tâm ly. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Đại học Bắc Kinh, 1994

- Khu Chân Uyển. Làm người thương nhân tư vấn. Đài Loan: Nhà xuất bản Tâm lý, 2000

- R.G. Miltenburger. Nguyên lý và phương pháp chỉnh sửa hành vi (tập 1, 2). Hồ Bội Thành dịch. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Công nghiệp nhẹ Trung Quốc, 2000

- Thang Nghi Lãng, Hứa Hựu Tân. Khái luận tư vấn tâm lý. Quí Châu: Nhà xuất bản Giáo dục Quí Châu, 1999

- Uông Hướng Đông,... sổ tay nhận xét vệ sinh tâm lý. Bắc Kinh: Xã tạp chí Vệ sinh Tâm lý Trung Quốc, 1999

- Vương Dĩ Nhân,... Vệ sinh tâm lý giáo viên. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Công nghiệp nhẹ Trung Quốc, 1999

- Ngụy Khánh An. Khái luận tâm lý học đường. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Giáo dục Cao đẳng,

1997

- Ngô Cẩm Phiếu, Quách Đức Phong. Tâm lý giáo dục gia đình. Thượng Hải: Nhà xuất bản Giáo dục Thượng Hải, 1998

- Ngô Vũ Điển,... Nguyên lý phụ đạo. Đài Loan: Nhà xuất bản Tâm lý, 1990

- Từ Quang Hưng. Tâm lý học học đường. Thượng Hải: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Hoa Đông, 2000

- Dương Hồng Phi. Tư vấn tâm lý và trị liệu tâm lý sinh viên. Phúc Kiến: Nhà xuất bản Giáo dục Phúc Kiến, 1997

- Dương Liên Khiêm, Đổng Tú Châu. Sách lược kết cấu định hướng trị liệu gia đình. Đài Loan: Nhà xuất bản Tâm lý, 1997

- Diêu Hâm Sơn. Phụ đạo tâm lý cá biệt. Thượng Hải: Nhà xuất bản Giáo dục Thượng Hải, 2000

- Diệp Hạo Sinh chủ biên. Lịch sử và hệ thống của tâm lý học phương Tây. Bắc Kinh: Nhà xuât bản

Giáo dục nhân dân, 1998

- Trương Linh Thông, Tông Hưng Xuyên. Phụ đạo và tư vấn tâm lý học sinh trung học. Thượng Hải: Nhà xuất bản Đại học Khoa học tự nhiên Hoa Đông, 1998

- Trương Nhật Thăng. Tư vấn tâm lý học. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Giáo dục nhân dân, 1999

- Trương Tiểu Kiều chủ biên. Lý luận và thao tác của tư vấn tâm lý. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Đại học Nhân dân Trung Quốc, 1998

- Châu Tác Vân,... Khái luận tâm lý học giáo viên. Tứ Xuyên: Nhà xuất bản Đại học Khoa học Kỹ thuật Thành Đô, 1988

- Tăng Văn Tinh, Từ Tịnh. Trị liệu tâm lý: Ly luận và phân tích. Bắc Kinh: Nhà xuất bản Đại học Y khoa Bắc Kinh, 1994

- Trịnh Nhật Xương. Chẩn đoán tâm lý sinh viên. Sơn Đông: Nhà xuất bản giáo dục Sơn Đông, 1999

- Trinh Hy Phó. Tâm lý học lâm sàng. Hà

Nam: Nhà xuất bản Đại học Hà Nam, 1997



MỤC LỤC



---//---

TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG
Liệu pháp hóa giải những ẩn khuất về tâm lý

Biên soạn: Kiến Văn - Lý Chủ Hưng NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832
Fax: 9.712830
CN: 16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - TP. HCM
ĐT: 8.294459 - 8228467 - Fax: 8.294459

Chịu trách nhiệm xuất bản: TRẦN VIỆT ANH

Biên tập: NGỌC LINH

Trình bày: VƯƠNG HÁN NGHĨA Bìa: HS. LAN NHI Sửa bản in: NGỌC TUẤN

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, TP.HCM
ĐT: 8.242157 - 8.233022 | Fax: 84.8.235079

In 1.000 cuốn khổ 12 x 20cm tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội Chợ Triển Lãm Việt Nam. Số đăng ký KHXB 284-2007/CXB/22-13/PN ngày 17.04.2007. Quyết định xuất bản số: 140-QĐ/PN. In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2007.
